TREINTA AÑOS Profeco

Revista del CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 354 • Agosto 2006 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Estudios de calidad:

Computadoras
¿cúal me conviene?

Jugos envasados
¿naturales?
¡para nada!

Medicamentos
Originales, genéricos, de marca o similares
¿curan igual?

Radiografía del empleo
La difícil *chamba* de conseguir trabajo

La carne de cerdo
no es como la pintan

Platillo Sabio Profeco: **pasta con espinacas** Tecnología Doméstica Profeco: **néctar de mango**

Sumario

4

Buzón del lector

6

Miscelánea del consumo

12

Alerta al consumidor
"Leches" que no son leche

14

Profeco, 30 años de servicio
Estudios sobre consumo

20

Radiografía de servicios
Se busca empleo

36

Infografía
Jugos

48

Infografía
Computadoras

56

A su salud
Gastritis

60

Alimentación y nutrición
Carne de cerdo

66

Ecoconsumo
Pilas: "¿las tiro o las acopio?"

72

Pequeños consumidores
Accidentes en casa

76

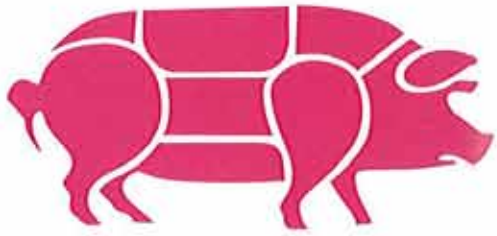
Consumando
"En las garras del Dr. Transestein"

78

Yo, consumidor

80

Avances



Revista del CONSUMIDOR
Agosto 2006, Núm. 354

38
Computadoras de escritorio
El Laboratorio Profeco reporta

28
Jugos envasados
El Laboratorio Profeco reporta

50
Medicamentos
(Originales, genéricos, similares…)
Qué hay detrás de...

64 Para que arme su colección...

Pasta con espinacas
Platillo Sabio Profeco

Néctar de mango
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportero
Walter Jasso Anderson

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez

Editores Gráficos
Javier Caballero Sandoval
Diana Patricia González Juárez

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Daniel Wilson Oropeza

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Adriana Hernández Uresti

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Francisco Ledezma Llaca
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez

Patente, GI o similar, ¿a cuál irle?

Alrededor de los medicamentos giran un montón de dudas: que si sólo los innovadores y los de marca son los buenos; que si los genéricos intercambiables (GI) siempre son más baratos; o que si los similares son sinónimo de los GI o no funcionan igual.

El hecho es que ante la necesidad de comprar un medicamento y valorar el impacto que puede tener en nuestro presupuesto, muchas veces no sabemos si nos conviene o no optar por una presentación más económica que la indicada por nuestro médico.

Es por ello que en este número le explicamos las diferencias que existen entre medicamentos innovadores, GI y similares, así como la manera en que la legislación en materia de Salud y las autoridades aseguran que estos medicamentos son seguros y surten los mismos efectos que los de patente. Así, esta información, aunada a la asesoría de su médico, le permitirá elegir el medicamento que sea mejor para su salud, pero también para su presupuesto.

Eso sí, nunca compre medicinas en el comercio informal, pues lo más seguro es que lo que le estén vendiendo sea cualquier cosa menos lo que dice el envase. Infórmese y no ponga en riesgo su salud por ahorrarse unos pesos: puede salirle mucho más caro.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
GLUG GLUG GLUG
¡BEEERP!
¿YA CHUPANDO TAN TEMPRA, DON TRÁCALA?
ESTOY TOMANDO PURO JUGO VITAMINADO Y NATURAL
JUGO NUTRI PUNCH
SI TOMO MUCHO JUGO ME VOY A PONER COMO ÉL...
¿UNA EXPLOSIÓN NATURAL EN TU BOCA?
¿YA LEYÓ LA LETRA CHIQUITA?
*ingredientes: colorantes y saborizantes artificiales, agua destilada y sacarosa, puede contener fragmentos de fruta pero no es lo común, es más, si encuentra un pedazo de frutita llame al 01800 NUTRI PUNCH
UNA EXPLOSIÓN NATURAL EN TU BOCA
¿NO TODO LO QUE ESTÁ EN LETRA CHIQUITA ES VERDAD... SI LO FUERA LO PONDRÍAN EN GRANDOTAS... PRUEBE ESTE JUGO DE ZAPOTE CON ALFALFA!
YO TENÍA UNA AMIGA BIEN FRESA Y CUANDO SE TOMÓ UN JUGO DE ESTOS SE PUSO BIEN GROSELLA... JIJIJI
¡ADEMÁS ESTE JUGO ESTÁ EN PROMOCIÓN PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD!
¡QUÉ BIEN!
SI ME TRAES DIEZ VIEJITOS A MI TIENDA, TE REGALO UN 10% DE DESCUENTO EN CADA JUGO
¿Y POR QUÉ A LOS VIEJITOS?
¡PORQUE LE FESTEJAMOS A LOS VIEJITOS SU MES... EL 28 ES DÍA DEL ABUELITO!
¡OTRO INVENTO DEL COMERCIO, CARAY!
¡SI NOS PERMITEN UNA LICENCIA CREATIVA, DÉJENME UBICAR ESTA TIRA EN EL AÑO 2025!
19 AÑOS DESPUÉS...
¡TE LO DIJE DON TRÁCALA... ESHOS JUGOSH NO ERAN NATURALECH... NUNCA TE VITAMINASTE Y TE PUSISTE BIEN VIEJO!
¡TODOS ESTOS AÑOSH NOSH ENGAÑASHTE A TUS CLIENTESH! ¡PURASH JOSHINADAS NOS VENDISHTE!
¡CULPA DE UCHTEDECH! ¿POR QUÉ NUNCA LEYERON LA REVICHTA DEL CONCHUMIDOR!
¡BRUTOCH!
¡AY VIEJITO NESHIO!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas*

Dudas sobre tarjetas de débito

Recibo mi nómina a través del banco HSBC y cada mes veo en mi estado de cuenta que me cobran una comisión por disposición de efectivo y otra por checar mi saldo.

Mi pregunta es: ¿Hay cargos en cuentas de nómina por retiro en cajeros y por consulta de saldos?

Óscar López

Pregunte en su banco cuántos de estos movimientos tiene libres al mes, pues si usted excede dicho número pueden cobrárselos, aun cuando su cuenta sea de nómina.

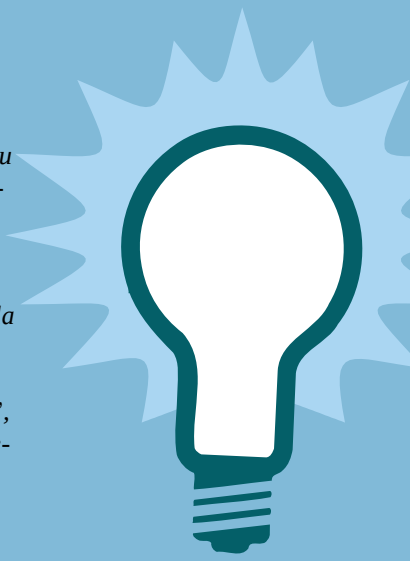
Le recomendamos que consulte nuestro número de mayo de este año, donde publicamos un artículo llamado "Tarjetas de débito. No pague de más", para que se entere cómo sacarle más provecho a su cuenta. Búsquelo en cualquier delegación Profeco o en nuestro Centro de Documentación (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., en la colonia Condesa de la Ciudad de México.

Luz en fuga

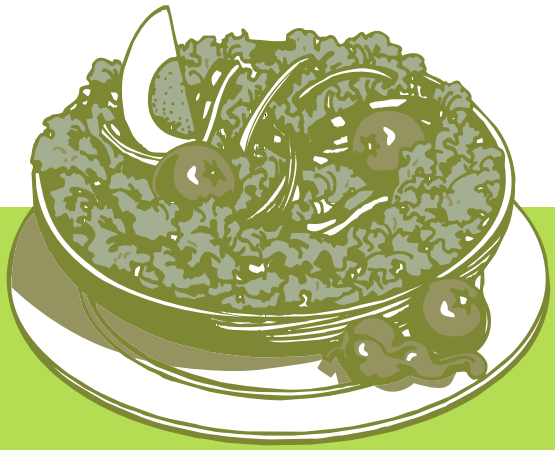
Tengo un consumo de luz excesivo y me acuerdo que ustedes tenían un estudio donde decían cuáles eran los aparatos que más energía eléctrica consumían y la forma de identificar fugas de luz. ¿Podrían decirme dónde puedo encontrar esta información?

Jorge Sánchez Acosta

En 2003 editamos un folleto llamado Cómo ahorrar energía eléctrica en el hogar. Usted puede descargar su contenido desde nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx. Sólo haga clic en el vínculo "Revista" de la página principal y luego elija la opción "Otras publicaciones", del menú que aparecerá a la derecha.



* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



Motivos de peso

Antes que nada les mando un afectuoso saludo, pues soy una gran admiradora de su revista. Quiero pedirles que me envíen tecnologías para guisar soya natural y también que me den orientación para adelgazar, porque tengo 58 años y he subido mucho de peso, lo que provoca que me duelan mucho los pies y las rodillas, es un padecimiento espantoso. Tomé un tratamiento llamado Herbalife y empecé a bajar de peso, pero ya estoy estancada. Por favor, ayúdenme.

Ma. del Carmen López G.

Lo primero que le recomendamos para adelgazar de una manera saludable y permanente es que acuda con su médico. Él, con base en su historia clínica y su estado actual de salud, le dará un diagnóstico acertado y un método personalizado que incluya una dieta balanceada, así como actividad física, para que tenga éxito en su propósito de perder peso. Esta combinación es la mejor fórmula para bajar de peso y poco a poco cambiar sus hábitos alimenticios. Desconfíe de cualquier tratamiento que le prometa perder más de un kilo por semana, que es el límite que la Norma Oficial en la materia señala como saludable.

Le hemos enviado algunas Tecnologías Domésticas Profeco y Platillos Sabios Profeco para que pueda aprovechar la soya natural.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. en días hábiles.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández U.

¡Qué lata!

¿Sabía usted que 97% del aluminio que se desecha en México en forma de lata se recicla? Esta recuperación es mayor a la de Estados Unidos (60%) y a la registrada en la Unión Europea (80%). Sin embargo, este logro que podría despertar la envidia de ecologistas de otros países, en realidad es resultado de que el acopio y venta de latas en nuestro país se ha convertido en un ingreso fijo para muchas personas; lo anterior, sin considerar que somos uno de los principales consumidores de refrescos en el mundo.

Fuente *Reforma*, junio 13, 2006

Foto Archivo

Foto Archivo

"Espejito, espejito, ¿quién es el más bonito?"

Los hombres tres "F" (feos, fuertes y formales) están en peligro de extinción. Esto no sería tan malo para las mujeres, de no ser porque ellos gastan cada vez más en productos para el arreglo personal; de hecho, la demanda de cosméticos para hombres se ha triplicado. Los llamados metrosexuales, antítesis del legendario macho, consumen cada vez más servicios y productos que les ayudan a verse mejor, y vaya que pasan tiempo frente al espejo. De acuerdo con un estudio de la consultoría Euromonitor, este mercado ha crecido 231% en 10 años; se estima que para finales del 2006 las ventas ascenderán a 583 millones de dólares en el Viejo Continente. Pero de este lado del Atlántico parece que los hombres tampoco cantan mal las rancheras... Y usted, ¿qué tal canta?

Fuente *Reforma*, mayo 24, 2006

De verdad que no es broma

Foto Archivo

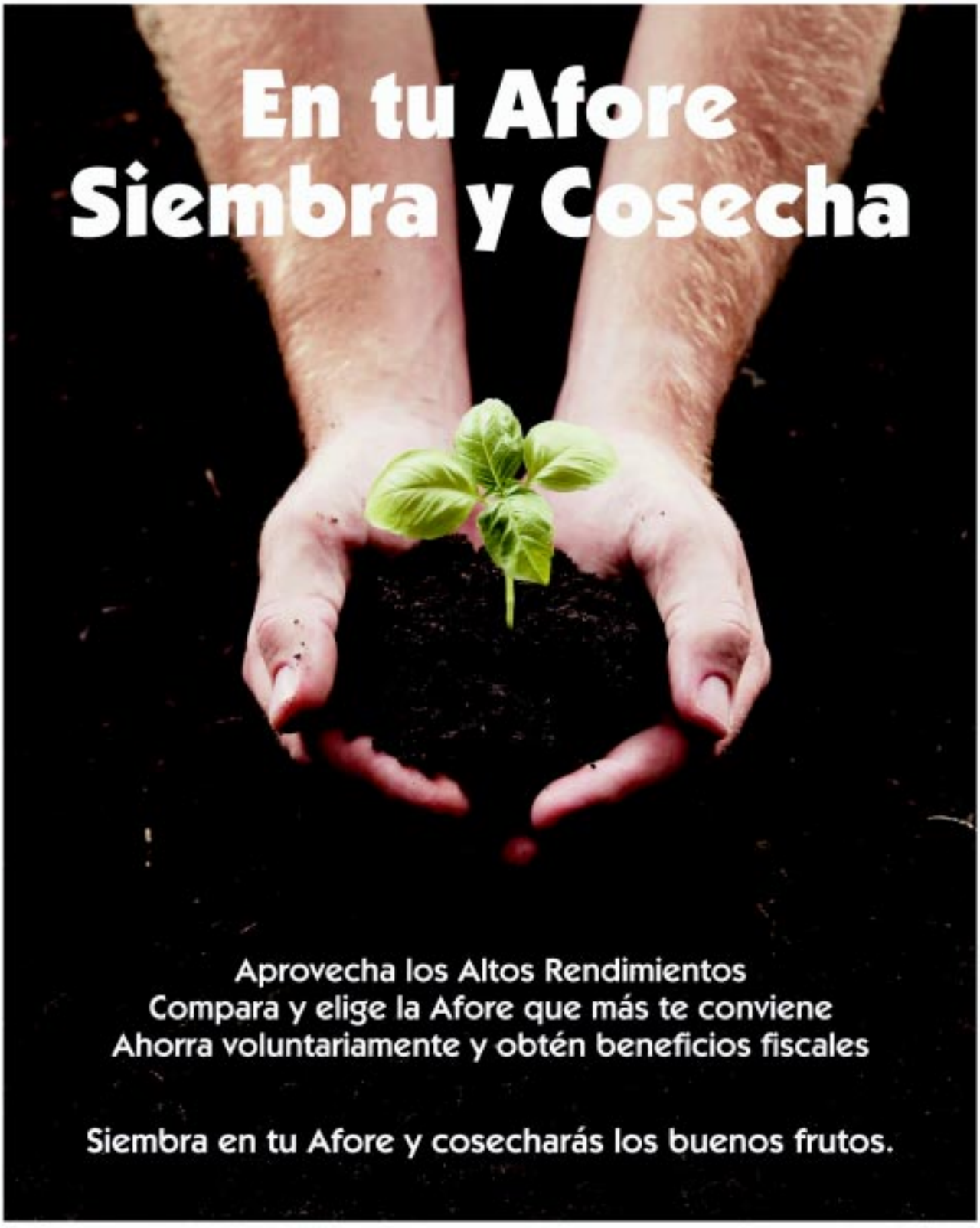
Cuando la revista *The Economist* propuso comparar la paridad de las monedas con base en el precio de un paquete de hamburguesas de la firma McDonald's, muchos pensaron que esto era una broma, producto de las continuas trasnochadas de los editores. Aceptémoslo, incluso hoy la idea arranca más que una sonrisa, pero a 20 años de creado el índice Big Mac, éste no sólo sigue "vivito y coleando", sino que se ha consolidado como uno de los indicadores más confiables a nivel económico, todo gracias a que sin importar la nacionalidad, la religión, o las costumbres más ancestrales, las hamburguesas ocupan un lugar importante en el gusto de personas de más de 120 países del mundo. Usted decide: ¿tacos de canasta o hamburguesa?

Fuente *El Universal*, junio 5, 2006

El que busc@, encuentr@

Los mexicanos utilizamos Google 8 de cada 10 veces que buscamos información en internet, porque al parecer, el que busca aquí sí encuentra, al menos eso dice la misma empresa...

Fuente Google México



En tu Afore

Siembra y Cosecha

Llama a SAR-TEL 01-800-5000 747, y para comparar entre Afores consulta la Calculadora del SAR en www.consar.gob.mx

CONSAR

Foto Archivo

Salud de pirata

Comprar medicinas en el mercado negro puede ser una tentación de fatales consecuencias, pues es su salud la que está en riesgo. No sea una víctima más de los falsificadores de medicamentos, quienes durante 2005 incrementaron su producción en 40%. No se arriesgue ni le haga el "caldo gordo" a los mercaderes de lo ilegal. Compre sólo en farmacias establecidas.

Fuente OMS

Neumáticos para toda la vida

Foto Archivo

La firma Michelin diseñó un neumático para camiones que regenera su dibujo conforme éste se borra por el uso. El secreto está en que desde su fabricación la capa de rodamiento es moldeada tanto en la parte externa como en la zona interna de la llanta; así, el neumático mantiene sus grecas durante más tiempo, lo que significará un ahorro para los transportistas y, lo más importante, una mayor seguridad al conducir.

Fuente *Reforma*, junio 10, 2006

Foto Archivo

¡Que los cumplas feliz!

Nada de tamales, atole o confeti en los cumpleaños, mucho menos botanas presentación extra grande. Ya hay nuevas y extravagantes formas de festejar este día -para los que aún lo celebran-: las *cuddle party* (fiesta de apapachos), las *spa party* (fiesta spa), las *botox party* (fiesta botox) y las *make up party* (fiesta de maquillaje) son propuestas de festejo que nacieron en Estados Unidos y pronto fueron adoptadas en ciudades europeas como Berlín y Ámsterdam, donde algunos asistentes pagan en promedio 150 euros ($2,150 aprox.) para entrar.

En las fiestas de apapachos los invitados asisten con sus pijamas de algodón y franela, nada demasiado lujoso y mucho menos sexy; se acuestan todos juntos sobre una alfombra para apapacharse mutuamente, sin nada de sexo, acaso unos besitos pero siempre con la aprobación del otro. La modalidad *spa* busca consentir a los asistentes con masajes, tratamientos para el cutis y demás terapias relajantes que ofrecen este tipo de negocios. En las *botox party* más de un convidado termina con una apariencia más juvenil, lo único malo es que quien decide inyectarse la toxina no puede moverse y mucho menos bailar. Sin duda, las preferidas de algunas mujeres son las *make up party*, donde un grupo de maquillistas las embellece y las deja más que listas para empezar la fiesta en forma.

Fuente *El Universal*, junio 18, 2006

Foto Archivo

En riesgo el feudo de Morfeo

Parece que a los investigadores de la farmacéutica californiana Cortex no les gusta soñar o prefieren hacerlo despiertos. Estos científicos se han dado a la tarea de desarrollar una pastilla que permita a las personas permanecer sin dormir 36 horas seguidas pero sin padecer los síntomas tradicionales del cansancio. Hasta ahora todas las pruebas han sido positivas. Seguro los trabajadores compulsivos o los fiesteros incorregibles aplaudirán el lanzamiento de esta píldora, pero cuando ese futuro nos alcance, ¿quién defenderá el derecho de antigüedad de los dormilones y del mítico Morfeo?

Fuente *El Universal* junio 11, 2006

Que no te transen en internet

Al realizar compras en línea:

- Los sitios mexicanos deben ofrecer información en español y precios en moneda nacional.
- Verifica que estén visibles las políticas de seguridad.
- Busca la dirección física del proveedor, el teléfono y el correo electrónico.
- Lee la “letra chiquita” de los cibercontratos.

¡Tú tienes el poder, Profeco te respalda!

Más información en www.profeco.gob.mx, en el enlace “Consumo informado”/“Comercio electrónico”

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Foto Archivo

Tan real como estar ahí

La idea no suena mal: utilizar recursos cinematográficos y tecnologías interactivas con fines educativos, es la propuesta de una de las cadenas cinematográficas más grandes del país. El concepto Cinema Park, de Cinépolis, está integrado por seis salas acondicionadas con recursos que estimulan todos los sentidos. *Aventura en el universo* es el primer trabajo, al que le seguirán *Vida submarina, El cuerpo humano* y *El mundo de los dinosaurios.* La experiencia, de ser tan vívida como se promete, quizá logré recuperar a uno que otro consumidor que ha caído en las garras del cine versión pirata; claro que por el momento el costo de este *tour* de cuatro horas no ayuda mucho: $100 por persona.

Fuente *El Universal,* junio 8, 2006.

Foto tramlamps.com

Lencería que "prende"

La ropa interior femenina sirve para mucho más que encender -o apagar- pasiones: también es útil para alumbrar las habitaciones de quienes han comprado lámparas diseñada por Kelly Butler, artista plástica radicada en Tennessee, EU. Estas posmodernas lámparas se venden entre 135 y 165 dólares ($1,527 y $1,866, aproximadamente), pero no se piense que el precio baja por elegir un modelo hecho con la más diminuta prenda; al contrario, la escasa tela dificulta el trabajo de cableado.

Si le interesa alumbrar de esta forma su espacio preferido, visite la página: wwwTrampLamps.com; quizá se le ocurran algunas ideas y aflore su lado creativo.

Fuente *Reforma*, junio 10, 2006

Querer es poder

¿Por qué dejar para mañana lo que se puede comprar hoy? Sí, con una tarjeta de crédito "querer es poder"; y vaya que durante los primeros meses de este año los mexicanos ejercieron ese "poder", o ese "querer": de acuerdo con datos del Banco de México, durante el primer cuatrimestre de 2006 los préstamos con tarjeta de crédito crecieron 59.7%. Todo indica que dar el "tarjetazo" es más fácil que conseguir novio en primavera, lo difícil viene después -igual que con el noviazgo-, pues alguien termina "pagando los platos rotos", y en el caso del crédito al consumo, el que paga es el titular de la tarjeta; a menos que tenga la sana costumbre de pagar en tiempo y forma las mensualidades para ahorrarse los intereses.

Foto Archivo

Dejemos que las cifras "hablen": los tarjetahabientes pagan una tasa de interés anual de entre 30% y 47%, mientras que el banco consigue parte del dinero que presta a una tasa anual menor al 8% (la otra parte la toma del dinero que todos los mexicanos, usted y yo, ahorramos en estas instituciones); 30–8 = 22%, 47–8 = 39%; si a ambas tasas le restamos la inflación, que no ha sido mayor al 4%, la ganancia de los bancos se ubica entre el 18% y el 35% anual, respectivamente.

Ahora es más claro entender por qué los bancos amplían con singular gusto tanto el número como el monto de créditos a través de un plástico.

Fuente Banco de México

"No me llames frijolero"

Foto Archivo

Quizá el grupo de rock *Molotov* tiene razón y a los mexicanos no nos gusta que nos llamen "frijoleros", y por eso el consumo de esta oleaginosa (segundo cultivo en importancia en México) ha registrado una baja considerable en su demanda, al pasar de 18.9 kilogramos al año por persona en 1990 a 9 kg para el 2005. Esto ha afectado la producción, de la cual dependen 510 mil agricultores. De acuerdo con investigadores agrícolas y productores, la baja en la apetencia frijolera se debe a la nula innovación en la presentación del producto, a que requiere mucho gas para cocinarse, a que es causa de flatulencias y, no menos importante, al consumo creciente de comida rápida: sin duda preparar un vasito de sopa instantánea es más rápido que hervir frijoles, pero el esfuerzo seguro vale la pena, por los nutrientes que ofrece esta oleaginosa, en particular por su proteína de alta calidad, y por el hierro que aporta, entre otros nutrientes.

Fuente *Reforma*, mayo 29 2006

Suscríbete

La fibra:

conoce más sobre sus beneficios

La fibra dietética juega un papel importante en el bienestar del cuerpo. Incorporarla a la alimentación es más fácil de lo que nos imaginamos.

¿Sabías que tu organismo requiere alrededor de 25 a 35 gramos de fibra dietética diaria para funcionar adecuadamente?, pero ¿qué es la fibra dietética? Es un hidrato de carbono resistente a la digestión y a la absorción en el intestino delgado que se fermenta parcialmente en el intestino grueso. En términos generales, la fibra se puede dividir en soluble e insoluble.

La fibra soluble aumenta el volumen de la masa fecal y facilita la evacuación. Además, retrasa la absorción de la glucosa, el colesterol y las sales biliares. Está presente en la mayoría de las verduras y las frutas, tales como la col, la zanahoria y la manzana. **La fibra insoluble** absorbe agua y hace que las heces sean blandas y voluminosas; su principal fuente está en cereales integrales, tortillas de nixtamal, frijol, verduras y frutas.

Beneficios para el cuerpo

Son muchos. Toma nota:

- Tiene la capacidad de absorber el agua; produce una sensación de "saciedad", lo cual ayuda a disminuir el consumo de otros alimentos, y por lo tanto, a cuidar nuestra figura.
- Ayuda al crecimiento y mantenimiento de las células intestinales.
- Atrapa sustancias químicas dañinas, lo que previene la absorción de algunas que son tóxicas.
- Ayuda a mejorar la digestión de los alimentos debido a que favorece los movimientos intestinales y funciona como una escoba que barre con todas las sustancias de desecho del organismo.
- Disminuye la absorción de colesterol y triglicéridos.
- Retrasa la absorción de la glucosa, esto evita que la cantidad de glucosa que circula en la sangre se eleve de manera súbita, lo cual a su vez puede ayudar a tener mayor rendimiento, pues los niveles de energía se mantienen durante más tiempo.

Algunos alimentos ricos en fibra

ALIMENTO	Cantidad	Fibra	ALIMENTO	Cantidad	Fibra
Fibra Max® de NESTLÉ®	½ taza	13.0 g	*Betabel*	1 taza	1.8 g
Frijoles enlatados	½ taza	5.9 g	*Tortillas*	2 piezas	1.7 g
Guayaba	2 piezas	4.8 g	*Plátano*	1 pieza	1.4 g
Fresas	1 taza	3.8 g	*Papaya*	1 taza	1.4 g
Chícharo	1 taza	3.6 g	*Pasta integral*	½ taza	1.2 g
Nopal	1 taza	2.7 g	*Tomate*	1 pza. med.	0.9 g
Pan integral	2 piezas	2.4 g	*Zanahoria*	½ taza	0.8 g
Ejote	1 taza	2.0 g	*Puré de Papa*	½ taza	0.6 g

No olvides que el consumo de fibra debe ir acompañado de una alimentación equilibrada, así como de una buena hidratación.

¿Cuánto consumir?

La recomendación diaria sugiere un consumo de entre 25 y 30 gramos al día. Una alternativa y excelente fuente de Fibra es el cereal Fibra Max® de Nestlé®, ya que tan sólo una porción aporta 13 gramos de fibra dietética.

Infórmate:
Asociación Mexicana de Gastroenterología, A. C. Tel: 5639 8757
Sociedad Mexicana de Cardiología, A. C. Tel: 5485 0672.
Colegio Mexicano de Nutriólogos, A. C. Tel: 5606 0532.

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al **5639-0621** o escríbenos a:
suscribete@ganarsalud.com

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Fraudes financieros por internet

A pesar de que las instituciones financieras realizan considerables esfuerzos para procurar buenas condiciones de seguridad para los usuarios en sus portales de internet, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) advierte que aún es común que en caso de fallas o problemas en los sistemas de seguridad (o que éstos sean alterados por cualquier otro medio), las instituciones no asumen responsabilidad alguna.

Debido a esto, y a que uno de los medios más utilizados por los defraudadores es el correo electrónico (supuestamente emitido por las instituciones bancarias), la Condusef recomienda sospechar de todo correo electrónico si:

- Le solicitan información confidencial, como número de cuenta, contraseñas, números de tarjeta, fecha de nacimiento, apellido materno, etcétera.
- El tono del mensaje suele ser urgente, por ejemplo: "Confirme información personal o de lo contrario el acceso a su cuenta será suspendido". Las instituciones financieras, por ley, deben informarle directamente cualquier modificación a su contrato o servicios.
- Contiene un enrutamiento que promete llevarlo a la página de su banco. Los fraudes a través del "Phishing" se basan en el hecho de ligar a sitios falsos. Mejor teclee directamente la dirección de la institución en su navegador.

A fin de evitar ser víctima de un delito, la Condusef también pide a los usuarios tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Cambie sus contraseñas con frecuencia.
2. No utilice los números de teléfono encontrados en el posible correo fraudulento.
3. No realice operaciones desde cibercafés.
4. Informe a su institución financiera si recibe algún correo sospechoso o si cree que ya proporcionó información confidencial.

"Leches" que no son leche

En **Profeco** hemos detectado la existencia de fórmulas lácteas que muestran en sus empaques imágenes alusivas a vacas o cuyas marcas incorporan la palabra "leche", lo cual puede inducir a engaño al consumidor que desea comprar leche.

Conforme a la NOM-155-SCFI-2003, la leche contiene un nivel más alto de proteínas y grasas que las fórmulas lácteas, y éstas, a su vez, que el denominado producto lácteo combinado. En consecuencia, los beneficios nutricionales de los tres tipos de productos son más altos en la leche y menores en la fórmula láctea y el producto lácteo combinado.

Lo anterior no implica que existan problemas nutricionales o sanitarios con las fórmulas lácteas o con los productos lácteos combinados, sino sólo que éstos son de una calidad distinta porque son productos diferentes. Por ello, es importante que los consumidores revisen la información que contienen las etiquetas de los envases para que tengan pleno conocimiento del tipo de artículo que compran, así como para poder comparar precios.

Entre las fórmulas lácteas con el término "leche" en su marca se encuentran Mi Leche, Nutrileche, Gotitas de Leche, Vitaleche y Bonaleche. Entre las que ostentan imágenes o diseños alusivos a vacas están Carnation (fórmula láctea en polvo fortificada de 500g), La Crema y Best Choice.

Aerocalifornia no ha respondido a clientes afectados

En esta época de vacaciones, Profeco le sugiere tomar precauciones al contratar los servicios de Aerocalifornia S.A. de C.V., ya que a partir de la suspensión de sus operaciones, decretada por la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), la aerolínea es responsable de reembolsar el dinero y gastos a los consumidores, pero a la fecha la empresa no se ha presentado ante esta institución para hacer frente a esas quejas ni ha dado respuesta directa a los clientes afectados.

El 26 de junio, la Secretaría de Comunicaciones y Transportes resolvió levantar la suspensión de operaciones a cinco aviones de dicha aerolínea, ya que a su juicio cumplen con los estándares de seguridad. Por lo tanto, en materia de seguridad, no existe motivo para desconfiar de esas cinco aeronaves. Sin embargo, se desconoce la capacidad de atención y servicio que la empresa pueda tener ante sus clientes, teniendo en consideración su nula respuesta ante los consumidores afectados.

Profeco le recomienda tomar precauciones antes de adquirir boletos de la mencionada aerolínea y denunciar cualquier incumplimiento por parte de ésta, acudiendo a la delegación más cercana a su domicilio o llamando al Teléfono del Consumidor, al 01-800-468-8722.

Mudanza incumple con la entrega de menajes de casa

La empresa Mudanzas Cubero, con domicilio en avenida Federalismo Norte No. 1950, colonia Guadalupana, en Guadalajara, Jalisco, se anuncia en el directorio telefónico ofreciendo el servicio de traslado de menajes de casa al interior del país y al extranjero, pero se tiene conocimiento de que no ha entregado muebles y pertenencias de numerosos consumidores en el domicilio señalado.

Inclusive, en una ocasión un consumidor reportó que, después de un mes, su auto todavía no lo trasladaban de Guadalajara a Cancún. Se atendió la queja y la empresa dio explicaciones falsas, hasta que finalmente Profeco logró localizar el auto y recuperarlo de una bodega que la empresa tiene en Guadalajara.

Si usted contrató el servicio con dicha empresa y le incumplieron con la entrega de su menaje de casa, favor de acudir a la delegación más cercana de Profeco para interponer su queja, o llame al Teléfono del Consumidor 01-800-468-8722.

Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx

Profeco: 30 años de servicio

Cómo, dónde y por qué

Estudios sobre consumo

Por Walter Jasso Anderson

Afortunadamente, usted ya no tiene que aplicar la vieja técnica "de tin marín de do pingüé" para elegir los productos más económicos y de mejor calidad, pues Profeco realiza diversos estudios en materia de consumo que pueden ayudarle a que sus decisiones de compra resulten sumamente benéficas.

Hoy usted puede saber si ese precio que vio en el supermercado realmente es el mejor o si existe alguna otra tienda que le venda el mismo artículo a un menor costo.

Remontémonos en el tiempo, porque esta historia comenzó hace casi 30 años.

Aunque en el primer número de la *Revista del Consumidor*, que se publicó en noviembre de 1976, ya aparecía un estudio comparativo que incluía el precio mínimo y máximo de varias marcas y modelos de planchas para ropa, fue en abril de 1977 cuando el programa *Quién es quién en los precios* (QQP) –actualmente bajo la responsabilidad de la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC)- comenzó a difundirse formalmente con la idea de que las personas protegieran su patrimonio familiar al conocer el precio más bajo y más alto de diversos productos, así como los establecimientos comerciales que los ofrecían.

De inicio, el programa QQP comparó los precios de 12 artículos que se vendían en seis cadenas de autoservicio de la Ciudad de México. La variedad de productos y tiendas se fue incrementando semana a semana.

En esa época, la información se recopilaba de forma manual, y el personal del entonces Instituto Nacional del Consumidor (INCO), que visitaba las tiendas, debía anotar cada uno de los precios en hojas especialmente diseñadas;

los datos se procesaban en las oficinas, utilizando para ello calculadoras y "haciendo muchos números"; una vez obtenidos los resultados se difundían a través de boletines semanales, así como en la *Revista del Consumidor* (de periodicidad mensual) y en algunos otros medios de comunicación.

Visto con la mirada del siglo XXI, este proceso luce rudimentario; no obstante, a finales de los años 70, representaba una nueva forma para contar con información veraz en el contexto socioeconómico de aquellos años, cuando la economía nacional era proteccionista, cerrada a las importaciones y de control de precios.

Ahora, en 2006, nuestro país cuenta con una economía abierta y de libre competencia, en la que hay una amplia variedad de bienes y servicios, así como nuevas formas de comercialización.

Profeco ha cambiado junto con el país. Actualmente, el énfasis institucional es de colaboración y conciliación, en el que la educación para el consumo y la vigencia de la economía de mercado son piezas clave para el cuidado y desarrollo de las sanas relaciones entre proveedores y consumidores.

El programa *Quién es quién en los precios* (QQP) comenzó a difundirse formalmente con la idea de que las personas protegieran su patrimonio familiar al conocer el precio más bajo y más alto de diversos productos, así como los establecimientos comerciales que los ofrecían.

Aquellos años 70

Entonces éramos alrededor de **48 millones** de mexicanos, hoy somos más del doble; comprábamos sobre todo en tiendas de **abarrotes** y **mercados públicos**, pues el concepto de las tiendas de autoservicio apenas **comenzaba** a expandirse; pagábamos casi siempre **en efectivo**, con billetes de 5, 10, 20, 50, 100 y 500 (viejos) pesos, ya que las **tarjetas de crédito** estaban al alcance de sólo unos cuantos privilegiados, y ni qué decir de las tarjetas de débito como medio de pago, simplemente **no había.** La primera tienda de conveniencia en México, *Seven Eleven*, abría sus puertas en la ciudad de Monterrey, y ahora, tiene más de **500 sucursales**; la única franquicia de comida rápida estadunidense era *Kentucky Fried Chicken*, actualmente existen más de 500 marcas de franquicias de todo tipo; el desodorante *8 x 4* costaba **$21.60**, una licuadora *General Electric* valía **$725**, y una caja de colores *Berol Fantasy* con 12 lápices salía en **$18.90**.

A continuación, un **comparativo** de algunos precios de **esa época** en relación con la actualidad; recuerde que en 1977, el peso mexicano aún tenía los **3 ceros** que en los años noventa desaparecieron:

Producto	Unidad	Precios corrientes promedio ($)	
		1977	2006
Caldo de pollo Knorr Suiza	450 g	22.7	34.1
Néctar Jumex (cualquier sabor)	350 ml	4.6	12.7
Pasta para sopa Cora	200 g	2.6	3.1
Sardina en tomate Calmex	425 g	7.3	10.5
Detergente Roma	1 kg	17.0	13.2
Mayonesa Mc Cormick	405 g	17.8	16.6

Y fue así que el año de 1976 **se extinguió**, y 1977 **apareció** en el horizonte con nuevas formas para enfrentar **añejas** situaciones en materia de transacciones comerciales, porque ya habían nacido **instituciones** que respaldaban y protegían a los **consumidores**; el camino sería largo y a veces arduo, pero juntos, consumidores, proveedores y **Profeco** (y en su momento, también el **INCO**), hemos transitado de la desinformación a la transparencia, de los precios arbitrarios a los precios según la **oferta** y la **demanda**, del "hágale como quiera" al "usted tiene **el poder**, **Profeco** lo respalda".

Fuentes: *Revista del Consumidor* abril, mayo, junio y julio de 1977 • *Brújula de compra* número 9, enero de 2006.

Cambiando se permanece

Quién es Quién en los precios

Con el correr de los años, el programa *Quién es quién en los precios* en particular, y los estudios sobre consumo en general, han crecido y madurado significativamente para atender las necesidades de los consumidores, adaptándose así a los tiempos modernos.

Varios sucesos propiciaron este desarrollo, empezando por la aprobación, en 1992, de la nueva Ley Federal de Protección al Consumidor, con la consecuente desaparición del INCO y la transferencia de sus funciones a Profeco, lo que aunado al avance tecnológico y a la llegada de las computadoras personales, condujo a la creación de un sistema informático de precios: éste fue el siguiente paso en la evolución de QQP.

Aunque en 1992 el programa se suspendió temporalmente, resurgió con mayor solidez en septiembre de 1994, valiéndose para ello de las herramientas cibernéticas que agilizaron la recopilación y difusión de los precios.

Ahora, en 2006, los encuestadores ya no usan pluma ni papel, pues en una terminal electrónica portátil registran el nombre del establecimiento comercial que visitan y los precios de los productos.

Estos datos se transfieren a la base de datos del servidor de la Dirección General de Estudios sobre Consumo, en la cual opera un programa informático diseñado *ex profeso*; luego, la información se revisa, valida y se difunde en internet, todo ello en un lapso no mayor a 24 horas, a excepción de sábados y domingos.

A la fecha, QQP opera en 26 ciudades del país. Todas las semanas, en cada una de estas urbes, los encuestadores de Profeco –un total de 27 en el Distrito Federal y área metropolitana, además de otras 55 personas en las 25 ciudades restantes-, buscan los precios al menudeo de más de 2,000 productos de amplia demanda y distintas marcas, incluyendo abarrotes, carnes y lácteos, frutas y verduras, pescados y mariscos, aparatos electrodomésticos y línea blanca, así como medicamentos.

Con tal fin, se visitan más de 1,080 establecimientos comerciales, incluyendo supermercados, tiendas departamentales, papelerías, carnicerías, pescaderías y mercados sobre ruedas, entre otros comercios.

Adicionalmente, en temporadas de alto consumo, como regreso a clases y fiestas de fin de año, se realizan levantamientos especiales de precios de artículos escolares, uniformes, libros de texto, tenis, juguetes y productos navideños, lo que genera la información de más de 3,500 artículos característicos de estas fechas.

Usted puede consultar este servicio gratuito, que desde 2005 se actualiza cada día y abarca la información obtenida durante los últimos cinco días, en la página electrónica: *www.profeco.gob.mx*, donde también encontrará una opción para que arme su "carrito de despensa" de manera interactiva, y así obtenga el cálculo del costo total de sus compras. También puede llamar al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

Asimismo, la publicación mensual *El Mandado*, que se distribuye gratuitamente en el Distrito Federal y área metropolitana a través de las delegaciones Profeco y oficinas centrales, difunde las tablas comparativas de algunos de los productos de consumo básico del QQP.

Es importante destacar que, de acuerdo con las diferencias de precios entre distintas tiendas para un mismo producto, la información recabada por este programa puede ayudarle a lograr un ahorro promedio de entre 10 y 25%, aunque en algunos casos –sobre todo de los artículos electrodomésticos-, dicho porcentaje suele incrementarse, por lo que el desembolso es menor. No hay duda de que comparar para comprar resulta sencillo y muy útil.

Con el *Quién es quién en los precios* todos ganan: los proveedores pueden saber si sus precios son competitivos o se encuentran por encima de otras ofertas comerciales, y por supuesto, usted, amigo consumidor, se ve favorecido con la oportunidad de conocer detalladamente en dónde y a qué costo puede conseguir los productos que está buscando.

Así, con toda esta información, ya no hay pretextos para que la quincena rinda un poco más, ¿no cree?

Foto José Rodríguez

No sólo de precio$ vive el consumidor

Foto archivo

El programa *Quién es quién en los precios* también se ha extendido a otras dos áreas de gran importancia para un vasto número de personas: el crédito a pagos fijos, y el envío de dinero de Estados Unidos a México.

En el primer caso, el programa inició a mediados de 2005 con el fin de que los usuarios dispongan de una calculadora en línea que les permita conocer el costo financiero -usando una metodología conocida como Costo Anual Total (CAT)- de cualquier tipo de crédito a pagos fijos ofrecido, sobre todo por mueblerías, tiendas departamentales y de autoservicio para adquirir línea blanca y/o electrodomésticos.

Así, proporciona información de diversos establecimientos (diez cadenas comerciales, aproximadamente, dependiendo de la ciudad en cuestión, 22 urbes del país) y múltiples artículos en relación con sus precios de contado, enganche, monto de pago fijo y número de pagos totales, lo que

Brújula bien orientada

"Los estudios sobre consumo son un aliado que brinda a las personas datos de relevancia para que cuenten con la opción de tomar decisiones de compra sensatas mediante información neutral, ya que se elaboran a partir de una serie de evaluaciones estrictas e imparciales de diversos productos y servicios."

Existen otras herramientas, también derivadas de los estudios sobre consumo, que igualmente le pueden hacer la vida más fácil.

Un buen ejemplo es el boletín electrónico quincenal *Brújula de compra*, que contiene información sobre análisis de precios, investigaciones comparativas, descripción de los hábitos de consumo y artículos con temas de interés para consumidores y proveedores.

El segundo y cuarto lunes de cada mes, una nueva edición de la *Brújula de compra* se envía por correo electrónico; usted puede suscribirse de manera gratuita en el micrositio de Internet: *www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula1.asp* o mandar un correo a *brujula@profeco.gob.mx*, y así unirse a las más de 5,000 personas que ya la reciben en su buzón.

Los temas, elaborados por un equipo de investigadores, van desde aspectos de economía, como el índice de precios, la inflación, las tasas de interés -todo abordado de manera amigable y con un lenguaje sencillo-, hasta asuntos de finanzas personales, es decir, se brindan tips para que la familia sepa cómo manejar su presupuesto y obtener el mayor rendimiento de acuerdo con los intereses y preferencias particulares de cada persona.

También se publican artículos con base en encuestas propias realizadas con un alto rigor técnico, mismas que se llevan a cabo personalmente. Asimismo, a través de internet se realizan diversos sondeos, todo ello para conocer la opinión de los consumidores acerca de temas como gasolinas, búsqueda de empleo, escuelas de inglés y un largo etcétera.

Los resultados de todas las encuestas, desde el año 2000, se encuentran en la sección *Histórico* de encuestas y sondeos en el vínculo *Consumidores* del sitio web de Profeco.

Para poder levantar las encuestas en campo, la DGEC cuenta con 11 encuestadores en el Distrito Federal que viajan al interior del país, donde el apoyo de las delegaciones Profeco ha resultado fundamental cuando se realizan estudios "cara a cara"; la muestra promedio de cada una es de alrededor de 1,400 personas.

Pero los "nortes" que ofrece esta brújula para orientar a las personas no terminan ahí, puesto que también cuenta con la calculadora para saber el costo de llenar el tanque de gasolina, además del estimador de rendimiento de la misma; igualmente, se pueden imprimir formatos para llevar el control del presupuesto familiar, o bien, calcular la capacidad de endeudamiento de una persona con base en sus ingresos y gastos, entre otros. Con un instrumento tan útil como éste, perderse en el territorio del consumo es cosa del pasado.

permite comparar entre créditos de distintos plazos para poder elegir el más conveniente. Y es que pese a las facilidad del "pago chiquito", este sistema es el crédito al consumo más caro del mercado.

A su vez, ***Quién es quién en el envío de dinero***, que inició operaciones en 1998, también ofrece información acerca de **24 empresas** dedicadas a brindar este servicio en nueve ciudades de Estados Unidos.

De esta manera, es posible comparar las tarifas y el tiempo de entrega del efectivo; esta información está disponible tanto para quienes radican en Estados Unidos –y envían el dinero– como para quienes viven en nuestro país –y lo reciben.

En ambas situaciones, los interesados pueden checar estos valiosos datos a través de internet, en la página: ***www.profeco.gob.mx;*** ahí también encontrarán útiles **consejos** para aprovechar mejor estos servicios.

Quién es Quién en el envío de dinero

En línea con la confianza

Internet también está bajo la lupa de los estudios sobre consumo, concretamente hablamos de los **sitios web** que se dedican al comercio electrónico y ofrecen sus servicios en México.

Un total de 181 de las llamadas "tiendas virtuales" que **venden** diversos tipos de artículos y realizan transacciones **en línea** vía tarjeta de crédito o de débito –independientemente de si cuentan o no con un establecimiento comercial físico–, han sido monitoreadas y catalogadas en una **tabla** comparativa que toma en cuenta datos como la **identidad** del proveedor, **políticas** de privacidad, **costo** total incluyendo impuestos, condiciones de entrega y la **seguridad** con que se lleva a cabo la operación financiera.

Para que tenga plena certeza sobre sus compras en línea, usted puede **consultar** toda la información en la página: **www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2005/b03_sitios_internet.pdf**

Foto archivo

Rayos X para el consumo

La *Radiografía de los servicios* constituye otra de las labores cotidianas de la DGEC; nos referimos a una investigación, escrita a manera de artículo periodístico y que se publica tanto en la *Revista del Consumidor* como en la página electrónica de Profeco, en la que se analiza un mercado en particular, con el objetivo de dar a los consumidores información útil antes de que contraten algún tipo de servicio, como escuelas de idiomas, aerolíneas de bajo costo, paquetes funerarios, bancos de cordón umbilical y agencias de empleo, entre otros.

En el artículo se señalan cuáles son los precios promedio en algunas ciudades del país, además de los derechos que tiene un consumidor al contratar determinado servicio, para lo cual, se entrevista a expertos en el tema, ya sean proveedores, asesores empresariales y/o usuarios, además de revisar las leyes y normas vigentes que regulan dicho servicio.

Todo lo anterior permite que se puedan elaborar recomendaciones prácticas para los consumidores, las cuales se sustentan en una minuciosa investigación acompañada de encuestas como las que se describen párrafos atrás.

En conclusión, podemos decir que los estudios sobre consumo son un aliado que brinda a las personas datos de relevancia para que cuenten con la opción de tomar decisiones de compra sensatas mediante información neutral, ya que se elaboran a partir de una serie de evaluaciones estrictas e imparciales de diversos productos y servicios.

Están ahí para usted, al alcance de su mano, a sólo un clic de distancia. Lo invitamos a aprovecharlos.

Fuentes Entrevistas con Roberto Bello Salcedo, director general de Estudios sobre Consumo, y con Javier Jasso Rangel, director de Investigación de Campo, ambos de la Coordinación General de Planeación de Profeco • *Revista del Consumidor* de noviembre de 1976, abril de 1977 y mayo de 1977 • www.profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

Se busca

De acuerdo con el INEGI, en el país existen más de un millón y medio de desempleados dentro de la Población Económicamente Activa (PEA). Para que tanto ellos como los que quieren encontrar un mejor empleo tengan éxito en su búsqueda, es necesario que sepan dónde buscar y qué ofrecer. A continuación le decimos cuáles son las principales herramientas para encontrar empleo y cuáles le pueden convenir más.

Los especialistas estiman que se requieren al menos 20 intentos y un lapso de 3 a 6 meses para conseguir un empleo, pero ¿dónde buscarlo?

Además de las tradicionales ofertas de empleo que se publican en los avisos de ocasión de los periódicos, actualmente existen revistas o boletines especializados, bolsas de trabajo públicas y privadas, agencias de colocación con bolsas de trabajo propias y servicios por internet, así como *head hunters* y organismos internacionales que facilitan la búsqueda de empleo.

Profeco identificó al menos siete tipos de herramientas para encontrar empleo, en las que el servicio es gratuito para quienes buscan trabajo, pero no siempre para las empresas que publican sus ofertas o pretenden acceder a la base de datos de los postulantes (sobre todo, las bolsas privadas suelen cobrar una cuota a los empleadores).

La mayoría de las bolsas de trabajo, públicas o privadas, cuenta con un sitio en internet, lo que agiliza publicar y consultar las ofertas laborales. En la mayoría de los casos, los aspirantes a las vacantes deben contar con una cuenta de correo electrónico para registrarse y recibir una clave de acceso para darse de alta o actualizar su currículum. Los usuarios de estos buscadores son por lo general hombres jóvenes con estudios universitarios.

Un ejemplo de una bolsa de trabajo pública en línea es el sitio de la Administración Pública Federal: www.trabajaen.gob.mx, que ofrece vacantes desde jefe de departamento hasta directores generales dentro de las dependencias del Gobierno Federal; oficialmente es la única forma de ingresar al sector público.

Por su parte, los periódicos y demás publicaciones están más enfocados a puestos operativos. Por ejemplo, en el periódico quincenal de distribución gratuita *Mi Chamba*, que forma parte del Programa de Apoyo al Empleo de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), 70% de las 783 empresas que anuncian sus vacantes requieren personal con secundaria o preparatoria.

Para que usted sepa qué medio puede darle mejores resultados según su perfil, preparación, aptitudes, experiencia y aspiraciones profesionales, en el cuadro de la página 22 puede consultar algunos ejemplos de estas herramientas para buscar empleo, así como el tipo de puestos vacantes y el rango de algunas ofertas salariales.

Por ley, toda oferta sobre vacantes de empleo debe ser gratuita para los solicitantes.

empleo

Para los emprendedores

La Secretaría de Economía y la fundación privada Proempleo dan asesoría y capacitación a las personas que tengan un plan de negocios para que se autoempleen.
Para más información, consulte los sitios www.contactopyme.gob.mx y www.proempleo.org.mx.

Herramientas de búsqueda de empleo

Herramienta	Empresa / Publicación	Ubicación / Teléfono	Oferta	Salarios operativos	Salarios profesionistas
1. Bolsas privadas	OCC Mundial	www.occ.mundial.com	60% operativos y 40% gerentes	De $3,000 a $7,000	De $9,000 a $22,000
	Bumeran	www.bumeran.com.mx	Operativos, gerentes y jefes	De $4,000 a $7,000	De $8,000 a $16,000
	Compu Trabajo México	www.computrabajo.com.mx	ND	ND	ND
	Manpower	www.manpower.com.mx	80% operativos y 20% gerentes	De $4,000 a $5,000	De $13,000 a $20,000
	Lucas5	www.lucas5.com	Servicios de Head Hunter, bolsa de trabajo en Internet, servicios de evaluaciones pscicométricas	ND	ND
	Trabajando.com	www.trabajando.com	La primera bolsa de trabajo en iniciar operaciones en Chile (1999)	ND	ND
	Adecco	www.adecco.com.mx	70% operativos y 30% gerentes	ND	ND
2. *Head hunters* (caza talentos)	Puestos a nivel directivo, CEO (Chief Executive Office)				$30,000 a $80,000
	Heldrick & Struggles	www.hedrick.com	ND		
	Russell Reynolds . Associates, Inc	www.russellreynolds.com			
	Smith Search	www.smithsearch.com			
	Korn / Ferry Internacional	www.kornferry.com			
	Egon Zehnder International México	www.egonzehnder.com			
3. Organismos internacionales	Investigadores económico-sociales y especialistas en managment			ND	ND
	Banco Interamericano de Desarrollo (BID)	https://enet.iadb.org/jobs/vacancies.asp	ND		
	Fondo Monetario Internacional (FMI)	www.imf.org/external/esl/index.asp			
	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)	www.ocdemexico.org.mx/			
	Organización Internacional del Trabajo (OIT)	www.ilo.org/public/spanish/			
4. Avisos en medios impresos	Periódicos				
	El Universal (Cd. de México)	www.eluniversal.com.mx	1,370 ofertas	ND	ND
	El Norte (Monterrey)	www.elnorte.com	949 ofertas		
	El Informador (Guadalajara)	www.informador.com.mx	767 ofertas: 25% domésticos y 75% comerciales		
	Publicaciones periódicas (Cd. de México), $20 por ejemplar				
	Segundamano (lunes y jueves)	www.segundamano.com.mx	949 ofertas: 40% oficios y 60% profesionistas (30%, profesionistas ofrecen servicios)	ND	ND
	Employer. Reclutamiento y Selección S.A. de C.V. (quincenal)	www.employer.com.mx	440 ofertas: 45% operativos y 55% profesionistas		
	Empleos y capacitación de México (quincenal)	www.empleosdemexico.com	198 ofertas: 85% operativos y 15% ejecutivos	$1,500 a $4,000	$6 ,000 a $12,000
	Capacitación y bolsa de trabajo (mensual)	www.ojo.com.mx	154 ofertas: 70% operativos y 30% ejecutivos	$2,500 a $4,000	$6,000 a $12,000
5. Autoempleo	Fundación Proempleo productivo A.C	www.proempleo.org.mx	Contribuye a resolver la falta de ingresos por medio de la capacitación y asesorías para el autoempleo, la creación y mejora de microempresas	ND	ND

Herramientas de búsqueda de empleo

Herramienta	Empresa / Publicación	Ubicación / Teléfono	Oferta	Salarios operativos	Salarios profesionistas
6. Administración Pública Federal	Unidad de Recursos Humanos y Profesionalización de la APF	www.trabajaen.gob.mx	25 dependencias gubernamentales publican 209 vacantes	ND	ND
7. Programa de Apoyo al Empleo de la STPS	Chambatel	01-800-111-6000	85% operativos y 15% jefes de departamento	De $3,000 a $5,000	De $7,000 a $12,000
	Chambanet	www.chambanet.gob.mx	80% operativo y 20% jefes de departamento	ND	ND
	Mi Chamba	Periódico quincenal gratuito (75 mil ejemplares)	783 ofertas, 7% para personas con discapacidad	ND	ND
	Becas para desempleados Servicio Nacional de Empleo Ferias de Empleo Talleres para buscadores de empleo Apoyo económico a buscadores de empleo formal y jornaleros Abriendo espacios a discapacitados Centros de Intermediación Laboral (CIL)	www.stps.gob.mx/apoyo_empleo.html	ND	ND	ND

ND= No disponible.
Fuente: La información se recabó en los sitios de internet y publicaciones mencionados, del 29 de mayo al 14 de junio del 2006, por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco.

¿Dónde está parado?

La primera vez. Los recién egresados de licenciatura se enfrentan a la falta de experiencia laboral y conocimiento de las técnicas para encontrar empleo. Para apoyar a estos jóvenes, las empresas de subcontratación tienen convenios con universidades.

Por ejemplo, Manpower vincula las necesidades de los empleadores por medio de una sucursal en la Universidad La Salle, que es atendida por estudiantes previamente capacitados; Bumeran cuenta con el programa Enlace Universitario, mediante el cual presta su software a las universidades para el manejo de una bolsa de trabajo, y OCC Mundial tiene la Red Universitaria de Empleo (RUE).

Con experiencia. En el caso de las vacantes para mandos superiores, los corporativos generalmente recurren a los llamados *head hunters* o cazadores de talento, quienes mediante una base de datos propia se dedican sólo a vincular a altos ejecutivos con las empresas.

En este nivel es recomendable que los candidatos investiguen la línea de la empresa con anticipación para así tener mayor posibilidades de éxito en las entrevistas. Le recomendamos que visite el sitio en internet de la empresa e identifique su desarrollo, productos y presencia en el mercado. También puede consultar sus datos financieros públicos en el sitio www.bmv.com.mx, si es que la empresa cotiza en la Bolsa Mexicana de Valores.

Si además de una amplia experiencia laboral usted cuenta con estudios de posgrado y dominio de otros idiomas, también puede consultar las vacantes de organismos internacionales, como el Banco Mundial o el Fondo Monetario Internacional en sus sitios en internet.

Aprenda a venderse

Como consumidores siempre buscamos elegir el producto que cumpla con todas las características que buscamos. De forma similar, el desempleado debe convertirse en "un producto" atractivo para los "consumidores", que en este caso son las empresas que ofrecen el empleo.

Para lograrlo es importantísimo prestar atención a los siguientes puntos:

El currículum. Carlos Armida, en su libro "El trabajo no se pierde... se pierde el empleo", dice que el ejercicio de autoconocimiento sirve para armar un currículum que destaque los logros personales y los traduzca en indicadores.

Es decir, que el currículum debe recopilar las virtudes, habilidades, aportaciones y logros que un empleado ha explotado en su vida laboral y unirlos a otros elementos como la responsabilidad, la ética y el compromiso, para hacer del individuo un producto atractivo para el mercado laboral y así "venderse".

Los especialistas coinciden en que un currículum efectivo no debe exceder las dos cuartillas. Le recomendamos que utilice papel blanco de buena calidad, evite engargolados, siempre entregue originales y, sobre todo, nunca mienta.

La entrevista. Para muchas personas, prepararse para una entrevista de trabajo es muy estresante. Primero que nada, relájese y confíe en que usted es un buen

candidato, capaz de demostrarlo. Después prevea qué preguntas pueden hacerle, las respuestas que dará y, si lo considera necesario, repase los conocimientos técnicos o de la empresa que le permitan causar una mejor impresión a su entrevistador.

Ya en la entrevista, sea cordial, muéstrese seguro, responda con claridad y no mienta.

Insista. El trabajo no termina al finalizar la entrevista, es recomendable que llame algunos días después para agradecer la cita y saber si la empresa ha tomado ya alguna decisión.

Los especialistas aseguran que, aunque muchas veces se cree que la

La primera impresión jamás se olvida

En ocasiones, la primera impresión puede determinar el éxito o fracaso de la entrevista, por lo que es clave tener en cuenta los siguientes consejos de los especialistas:

- **Cabello**. Los hombres deben tener un buen corte, y las mujeres deben llevarlo bien arreglado y, de ser necesario, con un buen tinte.
- **Ropa**. Vista según la línea de trabajo, pero siempre lleve ropa en muy buen estado, limpia y bien planchada. No olvide cuidar el aseo de su calzado.
  Evite los trajes cafés, pues según los asesores de imagen, causan una mala impresión, o las blusas de color rojo, ya que distraen al entrevistador.
- **Manos**. Una buena manicura, en el caso de los hombres, y unas uñas no muy largas y pintadas con un color claro, para las mujeres, son la mejor opción.
- **Rostro**. Si usa barba o bigote, asegúrese de que estén bien recortados. En el caso de las mujeres, le recomendamos un maquillaje discreto.
- **Accesorios**. Utilice accesorios discretos o poca joyería y evite el uso de lociones o perfumes fuertes, ya que son considerados poco profesionales.
- **Nunca fume** durante una entrevista.

Fuente Manpower México

El currículum básico

Foto José Rodríguez

1. Datos personales
- Nombre completo
- Fecha y lugar de nacimiento
- Dirección actual
- Dirección de correo electrónico
- Teléfono

2. Interés profesional
Escriba aquí el tipo de trabajo y de actividades que le gustaría desarrollar dentro de la empresa, así como las áreas en las que está interesado.

3. Habilidades
Un resumen de las áreas en las que se considera con habilidades y con intereses.

4. Experiencia profesional
Se empieza por el último empleo y debe incluir:
- Fechas de inicio y de término
- Nombre de la empresa
- Breve descripción del giro de la empresa
- Ciudad en que se encuentra la empresa
- Título del puesto
- Título de la persona a quien se reportaba
- Cantidad de gente que se supervisaba (cuando es aplicable)
- Breve descripción de las funciones del puesto
- Breve explicación de la razón de su salida (cuando es positivo)

5. Preparación académica
Se empieza por los últimos estudios. Es muy importante poner las fechas en que se han cursado.

6. Otros estudios
Escriba los cursos, seminarios y diplomados en los que haya participado.

7. Otros conocimientos
Enliste los conocimientos informáticos, prácticos y cualquier otro que considere le ayude a diferenciarse de otros candidatos.

8. Idiomas
Enliste los idiomas adicionales al español que domina y en qué porcentaje.

llamada telefónica posterior a la presentación es meramente un acto rutinario, muchas oportunidades pueden quedar truncas debido a una mala conversación.

Para que eso no le suceda, considere que los mejores momentos para llamar son a primera o última hora de la mañana; evite hacerlo en viernes o lunes, pues son los días de mayor cantidad de trabajo administrativo en las empresas.

Cuando llame, tenga a mano su documentación, el nombre, apellido y puesto del contacto en la empresa, y no se muestre ansioso o nervioso, recuerde que la sonrisa se transmite telefónicamente.

¡No se deje engañar!

Un 10% de las vacantes que se anuncian en periódicos, boletines y volantes callejeros de la Ciudad de México corresponden a "empleos pirámide", en los cuales el trabajador debe pagar por permanecer en el puesto y convencer a más prospectos para obtener los ingresos prometidos.

De acuerdo con una investigación realizada por Profeco del 12 al 14 de junio de 2006, al menos una docena de empresas con más de 130 ofertas de empleo promueven vacantes en labores administrativas o de oficina para profesionistas sin experiencia, por turnos de medio tiempo y con un ingreso promedio de entre 6 mil y 11 mil pesos mensuales. Lo que omiten mencionar es que el salario está condicionado al desempeño de un tercero, no del mismo empleado.

Aunque no se anuncian como tales, estas empresas funcionan como centros de llamadas o *call centers* que se ubican en avenidas principales, cercanas a estaciones del metro y utilizan el mismo modus operandi: no dan información concisa respecto al trabajo que hay que realizar, pero sí solicitan datos personales del interesado al momento de concertar te-

Foto: José Rodríguez

Radiografía de los empleos "pirámide"

1. Ofrecen empleos "administrativos" con ingresos de 6 mil a 11 mil pesos mensuales.
2. Piden 2 horas para resolver, e identificación oficial, bolígrafo y libreta.
3. De entre 250 y 300 personas, seleccionan visualmente a la mitad.
4. Se requiere tomar un curso de capacitación de 80 horas que supuestamente tiene un costo de 20 mil pesos, pero que el interesado no deberá pagar porque se le otorgará una "beca".
5. En el curso forman equipos de 11 personas dirigidos por un empleado. El método incluye psicología aplicada, pláticas vivenciales, liderazgo positivo y análisis transaccional.
6. Para ingresar como socio debe aportar 3 mil pesos. Este dinero se recupera vendiendo productos de belleza, mediante una promotora, que cobra comisión y gastos.
7. El trabajo consiste en atraer y llevar el control de nuevos solicitantes, aportar 300 pesos semanales por gastos de publicidad y atender dos líneas telefónicas durante 4 horas diarias.

Foto José Rodríguez

Hasta por celular

La empresa OCC Mundial ofrece desde marzo de 2005 la consulta de vacantes de empleo desde un celular con tecnología GSM.

Para hacer uso de este servicio debe ingresar la dirección wap.occmundial.com desde su teléfono celular GSM, o bien, visitar el portal wap de Telcel, y en la sección "otros sitios" encontrar OCCMundial.com.

Si es usuario de Iusacell deberá ingresar en el link "empleos de AOL". Al concluir estos procedimientos el usuario podrá iniciar su búsqueda de empleo.

Con la ley en la mano

El Reglamento de Agencias de Colocación de Trabajadores señala que estas agencias tienen prohibido:

- **Efectuar cualquier cobro a los trabajadores solicitantes de empleo, en forma directa o indirecta, incluyendo los gastos por difusión y propaganda de sus solicitudes de empleo, el costo de cursos de capacitación o adiestramiento, o cualquier otro concepto análogo.**
- **Convenir directa o indirectamente con los empleadores a los que presten el servicio que sus honorarios sean descontados parcial o totalmente del salario de los trabajadores colocados.**
- **Ofrecer un empleo ilícito, una vacante inexistente, características o condiciones de empleo falsas y, en general, cualquier acto u omisión que constituya un engaño para el solicitante.**
- **Cobrar a los empleadores por la prestación del servicio, cuando se trate de agencias de colocación de trabajadores sin fines de lucro.**

No se deprima

Ante la falta de empleo, lamentarse no le beneficiará en nada, pues si esta actitud se mantiene por varias semanas y se agudiza puede convertirse en lo que los psicólogos laborales denominan depresión pasiva.

Las personas que han estado desempleadas durante mucho tiempo, por falta de oportunidades, maternidad, enfermedad, u otras razones, son las más propensas a este padecimiento. La única salida es mantener la calma y planear un nuevo futuro, ya sea para encontrar otro empleo o para iniciar una nueva búsqueda.

Foto José Rodríguez

lefónicamente la primera cita; piden aportaciones de 3 mil pesos para ingresar como "socio", previo a la firma de un contrato, más una cuota semanal para gastos de publicidad de 300 pesos y así seguir atrayendo gente, ya que el supuesto salario se compone del 20% de las aportaciones de cada nuevo socio, es decir, 600 pesos por cada nuevo integrante.

Estas empresas cuentan con RFC en giros como asesoría y capacitación o actividades socioculturales y ofrecen contratos mercantiles, no laborales, por 99 años, que incluyen cláusulas donde el trabajador acepta como riesgo ganar o perder dinero con base en la actividad que desarrolla en la compañía.

Esta es la forma de operación general de los empleos pirámide, pero pueden utilizar otras estrategias, como decirle que envíe dinero o haga un depósito a tal cuenta y le enviarán material para que usted trabaje en casa, o que sólo tendrá que enviar correos desde su computadora, etc. Por lo tanto, siempre desconfíe si:

- Le solicitan una aportación económica para ingresar a la compañía.
- Le niegan o le dan poca información sobre la actividad a desarrollar.
- Le ofrecen una cantidad importante de dinero por funciones no determinadas.
- Antes de informarle sobre la razón social o actividad de la empresa le solicitan sus datos personales.
- Le ofrecen empleo muy bien remunerado a pesar de no tener experiencia.

Empleos temporales

Tras la crisis económica del 94 las empresas empezaron a vivir fusiones y reestructuraciones que, aunadas a la competencia internacional y a la globalización, introdujeron nuevas prácticas laborales en el mundo que han permitido la especialización, el aumento de la productividad y la disminución de costos de contratación para así concentrarse en el concepto original del negocio para competir y sobrevivir en el mercado.

Así, poco a poco, las empresas recurren a terceros para realizar cierto tipo de trabajos que antes eran efectuados por empleados propios, lo que se conoce como *outsourcing.*

Ya no sólo servicios como limpieza o mantenimiento de oficinas y plantas industriales son provistos por terceros. Hoy, las agencias de empleo temporal o subcontratación compiten por los contratos que cubren las necesidades de personal temporal de los corporativos y transnacionales.

"Sabemos que existen 160 empresas en el Distrito Federal que se dedican a la colocación de trabajadores. En todo el país puede haber más de 500 empresas de este tipo, que predominan en lugares donde hay industrias y maquiladoras, como Tijuana, Guadalajara, Monterrey o Chihuahua", comentó Antonio Vázquez, director de la Asociación Mexicana de Empresas de Capital Humano (AMECH).

Cuánto pagan las empresas

La oferta salarial es muy variable y depende del tipo y el tamaño de empresa. Los corporativos suelen ofrecer sueldos más elevados, por ejemplo, una recepcionista bilingüe puede cotizarse entre los 8 mil y 12 mil pesos.

Denuncie abusos

De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo, el empleo es un derecho y un deber sociales, en el que no podrán establecerse distinciones entre los trabajadores por motivo de raza, sexo, edad, credo religioso, doctrina política o condición social.

Algunos empleadores no respetan todas las disposiciones que señala la ley, y llevan a cabo prácticas abusivas, como obligar al aspirante a firmar su renuncia anticipada, dar contratos con vigencia y sin fecha específica, hostigar sexualmente a sus empleados y exigir el reporte de historial crediticio a los aspirantes.

Denuncie cualquier abuso en materia laboral ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS); para mayores informes visite el sitio www.stps.gob.mx o llame al 01-800-111-6000.

También puede comunicarse a la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (Profedet) al 01-800-717-2942 o al 01-800-003-1800 si quiere presentar alguna queja o denuncia.

Fuentes Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco • Entrevistas con Antonio Vázquez, director de la Asociación Mexicana de Empresas de Capital Humano (AMECH); Luis Alberto Obregón González, director de Human Kind World, y con José Manuel Álvarez Balbas, director y fundador de la empresa OCC Mundial • Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo primer trimestre de 2006, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) • Encuesta de Expectativas de Empleo Trimestral de Manpower México.

Jugos envasados

Dado que ser "naturales" es una de las principales ofertas con que estos productos atraen la atención de los consumidores, en el año 2002 analizamos los jugos envasados de naranja, toronja y manzana que entonces ofrecía el mercado, para informarle qué tan naturales eran. Los resultados aparecieron en la *Revista del consumidor* de noviembre de ese año, y fueron claros: los productos de varias marcas resultaron ser poco "naturales". Para corroborar qué tanto ha cambiado esta situación, de marzo a junio de 2006 se realizó un estudio similar.

Como quedó establecido desde entonces, un jugo natural es el resultado de exprimir la fruta eliminando, si acaso, los residuos de la cáscara y semillas. Así, los jugos envasados pueden provenir directamente de la fruta exprimida o bien de concentrados de fruta rehidratados. Las malas noticias son, como veremos, que varias marcas sustituyen una porción –en algunos casos, una porción importante- de la fruta correspondiente al jugo, por azúcares más baratos (como azúcar de caña o maíz).

Para establecer si un jugo es 100% de fruta, o si fue adicionado con azúcares de origen diferente al de la propia fruta, en cada producto se midió el contenido de sólidos solubles de fruta. Este contenido se mide en grados brix: un jugo con 10 grados brix contiene el 10% de sólidos de la fruta de la que proviene; este porcentaje disminuye cuando al jugo se le agregan azúcares de otro origen.

La normatividad internacional establece que los jugos de naranja, manzana y toronja deben contener al menos el 10% de sólidos de la fruta correspondiente (o sea, 10 grados brix); para el jugo de uva el mínimo es de 16 grados brix. Cabe hacer notar que cualquier jugo que usted prepare, seguramente contendrá más sólidos de fruta que los mínimos aceptados por la norma.

No está de más señalar que varias marcas de jugos utilizan aditivos para dar color o ajustar la acidez (como el ácido cítrico, málico o tartárico), además de antioxidantes como la vitamina C.

Aunque
preparar un jugo es
relativamente sencillo
-y mucho más barato-,
es frecuente que la comodidad
o la falta de tiempo nos haga recurrir
a los jugos envasados.
Dado que los mismos siguen siendo
un producto de alto consumo,
el Laboratorio Nacional de Protección
al Consumidor se dio a la tarea
de probarlos para constatar
qué tan "naturales" son…
y resultó que muchos
no lo son tanto.

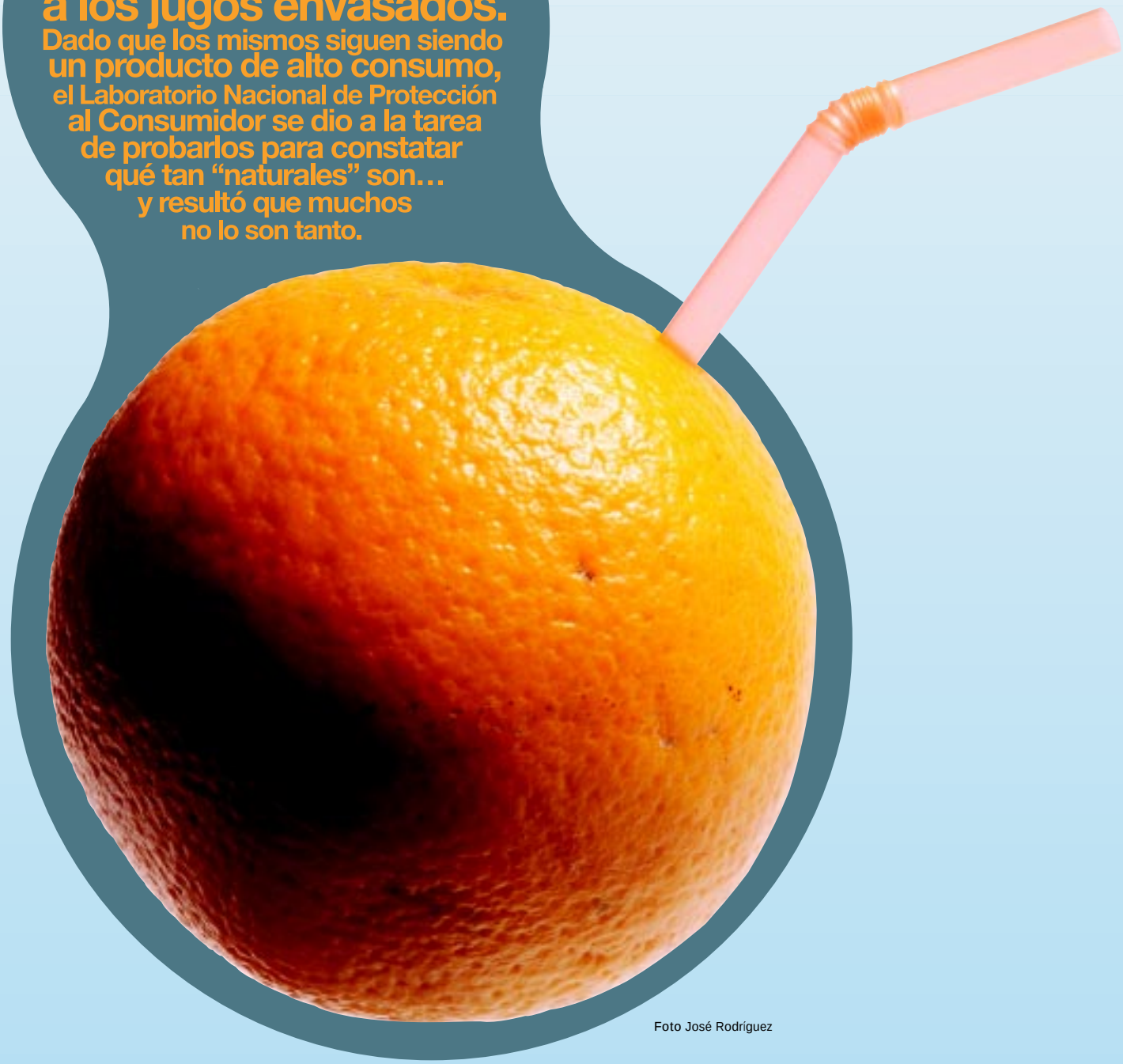


Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Periodo del estudio: 28 de marzo al 13 de junio de 2006
Periodo de muestreo: 28 de marzo al 31 de mayo de 2006
Marcas analizadas: 44
Pruebas realizadas: 4,980

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
NOM-130-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.
CODEX STAN 247-2005. Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas.

El estudio

Se analizaron 15 jugos envasados de naranja, 14 de manzana, 10 de uva y 5 de toronja de diversas marcas. En todos los casos se estudiaron al menos tres muestras de cada producto, mismos que fueron adquiridos en el Distrito Federal. Enlistamos las pruebas realizadas:

Sólidos disueltos

Para cada jugo se determinó la cantidad de sólidos disueltos, diferenciando los que provienen de la fruta y los correspondientes a los demás ingredientes solubles agregados, como pueden ser azúcares o aditivos.

Información al consumidor

La etiqueta debía informar sobre la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante; lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto. No debía incluir leyendas que confundieran al consumidor. También se verificó que la información referente al contenido neto fuera veraz, así como la de los contenidos declarados de minerales o vitaminas.

Calidad sanitaria

Se verificó que los jugos tuvieran, en general, un manejo sanitario adecuado; en particular se revisó que no presentaran gérmenes que representen riesgos a la salud, ni otros microorganismos causantes de deterioro del producto.

Conservadores

Se verificó que los productos estuvieran libres de conservadores como benzoatos, sorbatos y parabenos. En ningún jugo se detectó su presencia.

Fotos José Rodríguez

Jugo envasado de toronja

Marca / Procedencia/ Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (ºBrix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro ($)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Florida´s Natural / EU / 1,89 litros Jugo de toronja roja	Completa	10,3	10,3	93	25,55	**E**
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de toronja	Sólo contiene el 48% del contenido de potasio declarado.	12,6	5,2	108	11,50	**P**
Jumex / México / 1 litro Jugo de toronja	Se dice "Jugo de Toronja 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 64% del contenido de vitamina C declarado.	11,1	4,9	100	11,55	**P**
Del Valle / México / 1 litro Jugo de toronja de concentrado	No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	11,6	4,1	120	9,95	**P**
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de toronja	Completa	11,3	3,7	76	10,90	**P**

Jugo envasado de uva

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (ºBrix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro ($)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Newman's Own Kirkland / EU / 2,84 litros Jugo de uva	Completa	16,3	16,3	160	15,70	**E**
Welch´s / EU / 1,36 litros Jugo de uva	Señala no tener colesterol ni grasa saturada aunque es por características propias del producto que no lo contiene. Señala indebidamente la leyenda "Ayuda a promover un corazón sano".	16,4	16,4	168	20,50	**E**
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de uva	Completa	14,8	9,1	128	10,50	**R**
Herdez / México / 1 litro Jugo de uva	Señala ser "100% calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 30% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C" pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	13,1	8,3	122	13,50	**R**
Great Value / México / 1 litro Jugo de uva	Sólo contiene el 68% del contenido de vitamina C declarado.	12,1	6,4	120	9,70	**P**
CM / México / 1 litro Jugo de uva	Se dice "100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 47% del contenido de vitamina C declarado en la etiqueta.	14,0	6,2	128	9,30	**P**
Jumex / México / 1 litro Jugo de uva	Se dice "100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 44% del contenido de vitamina C declarado.	13,6	5,8	142	11,00	**P**
Saborex / México / 1 litro Jugo de uva	Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,8	5,6	128	10,00	**P**
Del Valle / México / 1 litro Jugo de uva de concentrado	Ostenta la leyenda, "Bienestar. Confianza. 100% calidad del Valle", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	15,0	5,4	152	11,10	**P**
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de uva*	Sólo cuenta con el 12% del contenido de calcio declarado.	15,9	3,3	124	11,30	**P**

*** Una muestra presentó problemas de manejo sanitario.**

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Jugo envasado de naranja

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (°Brix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro ($)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Florida´s Natural / EU / 1,89 L Jugo de naranja	Completa	12,1	12,1	113	23,60	**E**
Natural'es / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	12,4	12,4	108	14,10	**E**
Sonrisa gold / México / 1 litro 100% jugo de naranja	Completa	12,2	12,2	100	15,60	**E**
Unico Fresco Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja con pulpa	Completa	11,7	11,7	108	17,00	**E**
Unico Fresco Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja sin pulpa	Completa	11,5	11,5	108	19,10	**E**
Sawbona / México / 1,89 L Jugo de naranja *	Completa	12,8	10,3	120	18,50	**R**
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	12,3	9,1	100	10,30	**R**
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 26% del contenido de calcio declarado en la etiqueta.	13,5	9,0	108	10,40	**R**
Jumex / México / 1 litro Jugo de naranja	Se dice "puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta.	12,3	7,3	104	10,50	**P**
Herdez / México / 1 litro Jugo de naranja	Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,7	6,2	122,1	13,50	**P**
Del Valle / México / 1 litro Jugo de naranja de concentrado	Sólo tiene el 20% del contenido de calcio declarado. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	13,2	4,8	132	11,00	**P**
Minute Maid Forte / México / 1 litro Jugo de naranja	Completa	14,7	4,6	132	12,50	**P**
CM / México / 1 litro Jugo de naranja	Se dice "jugo de naranja 100% natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo contiene el 58% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,3	4,2	100	9,30	**P**
Great Value / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 58% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto " Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,7	4,2	112	9,70	**P**
Con·frutta / México / 1 litro Jugo de naranja	Sólo tiene el 64% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto " Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	12,3	4,1	100	8,60	**P**

***Las muestras analizadas presentaron problemas en manejo sanitario.**

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Jugo envasado de manzana

Marca / Procedencia / Presentación	Información comercial	Sólidos disueltos (ºBrix)		Aporte calórico (kcal/240 ml)	Costo por litro ($)	Evaluación global
		Sólidos totales	Sólidos de fruta			
Gerber / México / 230 ml Jugo de manzana	Completa	12,9	12,9	130	39,70	**E**
Sonrisa gold / México / 1 litro 100% jugo de manzana	Completa	11,9	11,9	100	15,80	**E**
Treetop / EU / 2,84 L Jugo de manzana de concentrado	Completa	12,0	12,0	114	13,65	**E**
Treetop / México / 1 litro Jugo de manzana de concentrado	Completa	11,7	11,7	116	15,80	**E**
Sonrisa / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	11,7	8,3	104	10,30	**R**
Florida 7 / México / 1 litro Jugo de manzana	Sólo tiene el 15% del contenido de calcio declarado.	12,2	6,9	116	10,80	**P**
Jumex / México / 1 litro Jugo de manzana	Se dice "Puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Contiene menos del 75% de la vitamina C declarada.	12,4	6,4	108	11,00	**P**
Saborex / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	11,6	6,1	120	10,00	**P**
Minute Maid Forte / México / 1 litro / Jugo de manzana	Completa	13,5	5,7	124	12,50	**P**
Herdez / México / 1 litro Jugo de manzana	Ostenta la leyenda "100% Calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Resalta el texto "Adicionado con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	11,5	4,4	122,5	12,75	**P**
Con·frutta / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	12,0	4,1	104	8,60	**P**
Great Value / México / 1 litro Jugo de manzana	Completa	12,4	4,0	112	9,70	**P**
CM / México / 1 litro Jugo de manzana	Se dice "Puro 100% Natural", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. Sólo tiene el 28% del contenido de vitamina C declarado. Resalta el texto "Con vitamina C", pero contiene menos cantidad que un jugo natural.	11,7	3,7	104	9,30	**P**
Del Valle / México / 1 litro Jugo de manzana de concentrado	Ostenta la leyenda "Confianza 100% Calidad", pero contiene azúcares de origen diferente a la fruta. No sustenta técnicamente la leyenda "Recomendado por la Sociedad Mexicana de Pediatría A.C.".	12,2	3,5	124	10,65	**P**

Recomendaciones de compra y conservación

- **Antes de adquirir un jugo envasado asegúrese de que el empaque no esté maltratado y que se encuentre dentro de la fecha de caducidad**. Recuerde que las fechas de caducidad en los jugos dependen del proceso térmico utilizado en cada producto, es decir, los tiempos de caducidad dependen de la marca.
- **Al adquirir un jugo observe que la lata o el tetra brik** –o la tapa del envase-, **no esté abombado**. Si lo está, existe una alta posibilidad de que el producto represente un riesgo a su salud.
- **Revise la etiqueta**: por lo general todas las marcas ostentan los ingredientes del producto. Tenga en cuenta que el producto podría incluir ingredientes que usted no desea consumir.

Fotos José Rodríguez

Conclusiones generales

Las tablas de resultados muestran los contenidos de sólidos totales de cada producto y los de sólidos de la fruta correspondiente. Como puede verse, cerca del 70% de los jugos analizados sustituye parte de su fruta por azúcares de otro origen. La cantidad de fruta que se sustituye depende de la marca y en muchos casos es grande; de hecho, algunos productos contienen menos de la tercera parte de los sólidos de la fruta original.

Foto Archivo

De naranja

- Los productos de las marcas Sonrisa y Florida 7 reemplazan, respectivamente, el 26% y el 33% de los azúcares de naranja por otros.
- Los productos de las marcas Jumex, Herdez, Del Valle, CM (Comercial Mexicana), Great Value, Con·frutta y Minute Maid Forte reemplazan entre el 40% y 69% de naranja por otros azúcares.

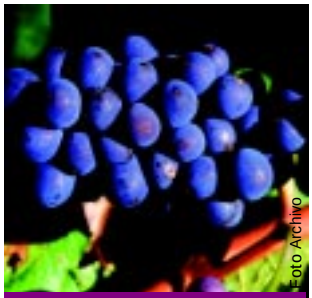


Foto Archivo

De uva

- Los jugos de las marcas Herdez y Sonrisa reemplazan, respectivamente, el 36% y 38% de los azúcares de la uva por otros azúcares.
- Los jugos de las marcas Great Value, CM (Comercial Mexicana), Jumex, Saborex, Del Valle, y Florida 7 reemplazan entre el 47% y 79% de los azúcares de la uva por otros azúcares.

Foto Archivo

De manzana

- El jugo de la marca Sonrisa reemplaza el 29% de los azúcares de la manzana por otros azúcares.
- Los jugos de las marcas Florida 7, Jumex, Saborex, Minute Maid Forte, Herdez, Con·frutta, Great Value, CM (Comercial Mexicana), y Del Valle, reemplazan entre el 43% y 71% de los azúcares de la manzana por otros.

Foto Archivo

De toronja

- Los jugos de las marcas Florida 7, Jumex, Del Valle, y Sonrisa reemplazan entre el 56% y 67% de los azúcares de la toronja por otros azúcares.

Foto José Rodríguez

- **En lo referente a la información al consumidor**, las etiquetas de los jugos de naranja, toronja, manzana y uva de la marca Jumex y las de los jugos de naranja, manzana y uva de la marca CM (Comercial Mexicana), incluyen información engañosa, ya que declaran ser jugos 100% naturales, pero sustituyen una cantidad de la fruta por azúcares de otro origen.

- **También se detectó** que las etiquetas de los jugos de las marcas CM (Comercial Mexicana), Herdez, Saborex y Con·frutta, resaltan los textos "Con vitamina C", "Enriquecido con Vitamina C" o "Adicionado con Vitamina C", aunque su contenido de esta vitamina es menor al de un jugo natural.

- **Algunos productos contienen menos vitaminas y minerales de los que declaran:**
  - No cumplen con el contenido de vitamina C declarado, los jugos de naranja de las marcas CM (Comercial Mexicana), Con·frutta y Great Value; los jugos de manzana de las marcas CM (Comercial Mexicana) y Jumex; los jugos de toronja de la marca Jumex; y los jugos de uva de las marcas Herdez, Jumex y Great Value.
  - Con respecto a los minerales: los jugos de naranja de las marcas Del Valle y Florida 7 y los de manzana y uva Florida 7 no cumplen con su declaración de calcio. El jugo de toronja de la marca Florida 7 no cumple con el contenido de potasio que ostenta.
  - El jugo de naranja de la marca Sawbona y el jugo de uva Florida 7 presentaron microorganismos, indicadores de un manejo sanitario deficiente. Aunque, no se detectaron organismos dañinos para la salud.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

Consumidores en la radio

Dos frecuencias del ahorro

INCONTRARE
lo invita a escuchar
el programa
Casa, vestido y sustento
todos los jueves
de 12 a 13 horas
por la 660 de AM,
la radio de los ciudadanos

...y tampoco
se pierda
El cuarto del consumo,
con Fernanda Tapia
y Humberto Vélez,
ahora también en
nuestra página
de internet
www.profeco.gob.mx

Incontrare ac
entre consumidores

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

[1]Su jugo de naranja, manzana y uva es regular; el de toronja es pésimo.

[2]Su jugo de uva es regular; los de naranja y manzana son pésimos.

[3]Su jugo de naranja es regular; los de manzana, uva y toronja son pésimos.

Jugos envasados, en resumen

El árbol de bien y el mal

Cualquier jugo que usted prepare en casa tendrá más sólidos de fruta que los mínimos requeridos por la normatividad internacional. Por desgracia, la mayoría de las marcas ni siquiera cumplen con eso, pues sustituyen la fruta correspondiente por azúcares de caña o maíz. La buena noticia es que usted tiene el poder de no dejarse engañar. ¡Hágalo valer!

La Norma que brilla por su ausencia

En nuestro estudio publicado en noviembre del 2002, reportamos que los "jugos" sustituían hasta más del 60% de los azúcares de la fruta por otros azúcares. Desde entonces, Profeco ha insistido ante la Dirección General de Normas y la Comisión Federal de Mejora Regulatoria sobre la necesidad de contar con una Norma Oficial Mexicana que establezca las denominaciones, características y especificaciones que deben cumplir los jugos de fruta preenvasados. Esta norma, a la fecha inexistente, contribuiría decisivamente a corregir el desorden y a evitar abusos que hoy privan en el mercado de estos productos en perjuicio de los consumidores.

A la luz de los resultados del presente estudio (peores que los de hace cuatro años), Profeco insiste una vez más en su demanda: es indispensable una Norma Oficial Mexicana.

El colmo del engaño

Por si lo anterior fuera poco, los jugos de las marcas Jumex y CM engañan al consumidor ostentando la leyenda "100% natural". Además, las etiquetas de los jugos CM, Herdez, Saborex y Con.frutta afirman que tienen vitamina C, cuando su contenido de esa vitamina es menor que el de un jugo natural.

Infografía Oldemar

Foto Archivo

Computadoras de escritorio

¿Confundido acerca de qué computadora adquirir? Tiene razón. Hacerse de un equipo de cómputo nuevo puede resultar complicado. Por tal razón, con el presente estudio deseamos proporcionarle información, no sólo sobre la calidad de los equipos analizados, también esperamos brindarle elementos de juicio para facilitar su decisión sobre cuál puede ser el mejor equipo, de acuerdo con el uso que usted le dará.

Antes de elegir nueva computadora, no sólo debe considerarse la aparición de nuevos y más poderosos microprocesadores –como el Intel Core® Duo y el AMD Athlon® 64–, y de nuevos sistemas operativos como el Microsoft Windows® XP Starter Edition y el Apple Mac OS® X para Intel, también hay que enfrentar la nueva promoción de los mismos, que realza atributos con los que usted puede no estar familiarizado.

Probablemente el avance más notable se presenta en los microprocesadores: los cambios en su estructura interna y las nuevas tecnologías de fabricación han tenido un impacto positivo en su desempeño, aun si se comparan con los lanzados al mercado hace apenas dos años.

El presente estudio está enfocado a dos tipos de equipos que, en términos generales, dominan el mercado actual: el primero –que hemos llamado de uso básico–, incluye computadoras diseñadas para las aplicaciones más comunes, como procesador de palabras, hoja de cálculo, presentaciones y enciclopedias, entre otros, además de navegación ocasional por internet y juegos que no implican secuencias de imágenes demasiado elaboradas; el segundo –de desempeño medio–, además de las tareas anteriores, está pensado para multimedia o diseño a nivel semiprofesional. La mayoría de los modelos ya ofrecen monitores planos LCD sin que esto impacte demasiado en su precio.

El estudio

Foto Archivo

Se analizaron computadoras de escritorio con sistema operativo Microsoft Windows® XP SP2 en sus versiones Starter Edition, Home Edition, Profesional y Media Center, y las que utilizan el Sistema Operativo Apple Mac OS® X 10.4.6.

Conviene destacar que, a diferencia de estudios anteriores, donde las computadoras de la marca Apple® tenían que analizarse por separado, los nuevos modelos con microprocesadores Intel® aceptan como segundo sistema operativo el Microsoft Windows® XP. Por esta razón las pruebas se corrieron en este último en su versión Profesional, lo que permitió comparar directamente el desempeño con el resto de los modelos analizados.

Para evaluar su capacidad y desempeño, los 19 modelos de las 10 marcas analizadas se sometieron a las pruebas que se detallan a continuación.

Desempeño para multimedia. Se valoraron aspectos que impactan la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción y compresión de música y video, enciclopedias, etc.

Aplicaciones de oficina. Se evaluó el desempeño al operar programas como Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Access e Internet Explorer. El desempeño de los programas depende crucialmente del microprocesador empleado y de la cantidad de memoria RAM.

Aplicaciones gráficas de alto desempeño. Se determinó el poder de procesamiento del sistema de video para apoyar el uso de programas profesionales de edición de video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD). Cabe señalar que los equipos analizados no están diseñados expresamente para cumplir esta función, lo que explicaría por qué ninguno alcanzó la excelencia.

Información al consumidor. Todos los modelos cumplen con la normatividad en cuanto a instructivos y garantía.

Características y atributos. Dado que los equipos ofrecen muy diversas características y atributos, incluimos una tabla con los más relevantes.

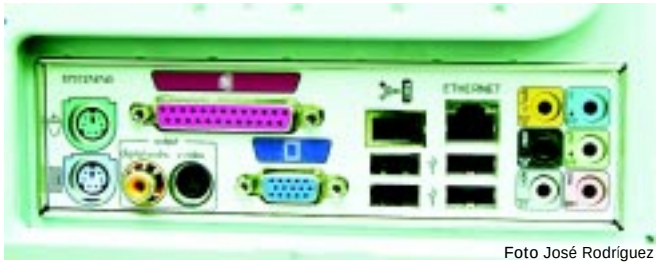


Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Realización del estudio: del 30 de marzo al 31 de mayo de 2006

Periodo del muestreo: del 25 de abril al 25 de mayo de 2006

Marcas: 10
Modelos: 19
Pruebas: 5
Ensayos: 1,805

Normatividad y métodos de prueba

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

Programas de prueba para la medición del desempeño (Benchmark) en computadoras: Cinebench 9.5 de Maxon®, PCMark® 2004 de Futuremark y Business Winstone® 2004 de VeriTest®.

Evaluación y desempeño de los equipos

Le informamos el significado de las calificaciones obtenidas por los equipos en las pruebas de desempeño realizadas.

Excelente. El equipo permite trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluyendo algunas muy demandantes -editor de video o de fotos- sin que haya merma apreciable en su desempeño; en suma, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

Muy bueno. Puede trabajar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo –editor de textos, presentaciones y enciclopedias-, además de una demandante; la sensación de respuesta del sistema es aceptable, pero tiende a volverse lenta conforme se incrementa la cantidad de aplicaciones simultáneas.

Bueno. Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas al mismo tiempo; ante más aplicaciones simultáneas el sistema responde lentamente.

Regular. Con esta calificación no es recomendable usar el equipo para la función indicada en la prueba, a menos que sea un trabajo ocasional y no muy complejo.

Foto José Rodríguez

Recomendaciones de compra

Al adquirir programas para su computadora, asegúrese de que estén diseñados para trabajar en el sistema operativo de su máquina (Microsoft Windows® XP o en Apple Mac OS® X). Verifique que su equipo cumpla con los requerimientos mínimos del programa.

La mayoría de los modelos le permitirán aumentar la cantidad de memoria RAM, instalarle una tarjeta de video con capacidad para sintonizar canales de TV o una tarjeta de conexión inalámbrica Wi-Fi, entre otros dispositivos; no obstante, considere seriamente adquirir su equipo con todas las funciones y capacidades que requiere por lo menos a corto plazo; aumentarlas después siempre es más costoso.

Pocos equipos ofrecen la vieja unidad Floppy Disk para discos de 3 1/2". Una mejor opción –más rápida y confiable– es una memoria USB, es más pequeña y de mucho mayor capacidad de almacenamiento. Por ejemplo, los modelos de 512 MB permiten almacenar el equivalente a unos 355 discos de 3 1/2" con un costo entre $400 y $600 según la marca.

Asegúrese de que le entreguen la licencia de uso del software preinstalado -sistema operativo y aplicaciones-, ya que el código de autenticidad le permitirá actualizarlo (en ocasiones sin cargo) o adquirir los parches de seguridad que surjan.

Recomendaciones de uso

- Para evitar errores en la instalación o al darle mantenimiento al equipo, revise con cuidado el manual de usuario.
- La mayoría de los modelos ya no ofrecen los discos de restauración necesarios en caso de que requiera reinstalar el sistema operativo y/o las aplicaciones originales. Como opción le recomendarán que usted haga los discos de respaldo y para ello requerirá varios CD-Rs, DVD-Rs o DVD+Rs.
- Aunque la mayoría de los equipos analizados le ofrecen un programa antivirus, su licencia está limitada a pocos meses. Es importante mantener actualizado este programa.
- Si va a instalar Windows® en una computadora Apple®, no olvide que requerirá proteger su sistema contra virus, gusanos, etc.
- Es recomendable que adquiera un regulador de voltaje para proteger su equipo.

Computadoras de escritorio para uso básico

Quién es Quién en los precios

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (Microprocesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video, tamaño y tipo de pantalla, disco duro)	Evaluación global	Multimedia	Aplicaciones de oficina	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Ciudad de México	
						Precio mínimo o único ($)	Tienda
Emachines / L4030 / China	Sempron 1.81 GHz 256 MB - 64 MB▲ / 17" CRT / 80 GB	B	MB	B	R	*	*
Acer / Aspire AST135-S-S3100 / China	Celeron D 3.3 GHz / 256 MB - 64 MB▲ / 15" LCD / 80 GB	B	B	MB	R	7,780.00	Acer México
Compaq / Presario SR1815LA / México	Sempron 1.81 GHz / 256 MB - 128 MB▲ / 17" CRT / 80 GB	B	B	MB	R	6,997.00	Bodega Aurrerá y Wal Mart
Acer / AcerPower APF5-S-C3601 / E.U.	Celeron D 2.8 GHz / 256 MB - 64 MB▲ / 15" LCD / 80 GB	B	B	B	R	8,700.00	Acer México
Dell / Dimension 1100 / E.U.	Celeron D 2.53 GHz / 256 MB - 96 MB▲ / 15" LCD / 80 GB	B	B	B	R	7,207.28	Dell
Hewlett Packard / Pavilion a1300la / México	Celeron D 3 GHz / 256 MB - 128 MB▲ / 17" CRT / 80 GB	B	B	B	R	8,984.00	Dinacomp
Lanix / Titan 3090 ver4 / México	Celeron D 2.8 GHz / 256 MB - 96 MB▲ / 17" CRT / 80 GB	B	B	B	R	8,579.00	Corporativo Lanix

Notas:
▲ La memoria de video es compartida.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular

Foto José Rodríguez

Precios mínimos y máximos de computadoras de escritorio de uso básico en las ciudades de México, Guadalajara y Morelia**
(Precios levantados del 18 de mayo al 2 de junio de 2006)

			Guadalajara				Morelia			
	Precio máximo ($)	Tienda	Precio mínimo o único ($)	Tienda	Precio máximo ($)	Tienda	Precio mínimo o único ($)	Tienda	Precio máximo ($)	Tienda
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	*	*	7,588.37	Computer Land	7,757.00	MSM Micro Systems	7,441.65	Software de Morelia	8,750.00	Computodo
	9,399.00	Salinas y Rocha	6,999.00	Office Max	8,999.00	Famsa	6,997.00	Wal Mart	9,399.00	Elektra
	*	*	8,307.63	Computer Land	8,492.17	MSM Micro Systems	7,800.00	Computodo	9,224.00 de Cómputo	PC Mart Servicio
	*	*	*	*	*	*	8,000.00	Computodo	8,048.85	Software de Morelia
	10,599.00	Compudabo	8,999.00	Office Max	9,410.95	MSM Micro Systems	8,872.25	Software de Morelia	9,999.00	Office Depot
	*	*	8,229.97	Computer Land	*	*	*	*	*	*

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios
**Los precios de otras ciudades contempladas en el programa Quién es quién en los precios pueden encontrarse en la página www.profeco.gob.mx

¿Windows® e Intel® en una computadora Mac?

Las computadoras de la marca Apple® ahora usan microprocesadores de la marca Intel®. Esto les permite correr como segundo sistema operativo –sin penalizar su rendimiento– el Microsoft Windows® XP SP2 (service pack 2) a través de la aplicación "Boot Camp" de Apple, –gratuita y descargable del sitio en Internet: www.apple.com. Al probarlo verificamos que la instalación resulta sencilla y Windows® se comporta de forma estable; sin embargo, tenga en consideración que la licencia de Windows® tiene que adquirirse por separado y Apple ofrece soporte sólo para su propio sistema operativo y aplicaciones para Mac.
Otra opción que permite correr simultáneamente y con buen desempeño ya sea Windows® u otro sistema operativo (SuSE Linux, Mandrake, etc.) dentro del sistema Mac OS® X, es el software "Parallels Desktop for mac" -visite el sitio en Internet www.parallels.com. Usar Windows® en una Mac tiene sentido sólo si algunas de las aplicaciones que requiere usar no se encuentran disponibles para Mac OS® X, como es el caso de AutoCAD® de Autodesk, o si usted usa Mac OS® X, pero sus hijos usan Windows®.
Finalmente si usted es usuario de Mac y desea adquirir una Mac con microprocesador Intel®, considere que la mayoría de las aplicaciones, incluyendo todas las de Apple, ya han sido diseñadas (compiladas) para estos nuevos microprocesadores; sin embargo, aplicaciones más complejas como el Microsoft Office® para Mac y Adobe Photoshop® CS, entre otros, tardarán más tiempo en compilarse –se espera que esto ocurra a fines de este año o a más tardar a mediados de 2007. A pesar de lo anterior, estos programas no compilados para Intel® pueden usarse en los nuevos modelos, pero notará una merma en la velocidad de ejecución.

Computadoras de escritorio de desempeño medio

Quién es Quién en los precios

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (Microprocesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video, tamaño y tipo de pantalla, disco duro)	Evaluación global	Multimedia	Aplicaciones de oficina	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Ciudad de México	
						Precio mínimo o único ($)	Tienda
Apple / iMac 17" (1173) / China	Core Duo 1.83 GHz / 512 MB - 128 MB / 17" LCD / 160 GB	**E**	E	E	MB	17,999.50	Office Max
Dell / Dimension 5150 / E.U.	Pentium 4 HT 3.2 GHz / 512 MB - 128 MB / 17" LCD / 160 GB	**E**	E	E	MB	16,955.14	Dell
Hewlett Packard / Pavilion w5410la / México	Athlon 64 2.2 GHz / 512 MB - 256 MB▲ / 15" LCD / 160 GB	**MB**	E	E	B	12,990.00	Sony Computer Shop
Lanix / Titan 3140 / México	Pentium D 3.2 GHz / 512 MB - 128 MB / 17" LCD / 200 GB	**MB**	E	E	B	18,066.00	Corporativo Lanix
Apple / Mac mini (A1176)● / China	Core Duo 1.66 GHz / 512 MB - 80 MB▲ / --- / 80 GB	**MB**	E	MB	B	11,200.00	Mac Store
Gateway / GT3212m / China	Pentium D 2.8 GHz / 1024 MB - 128 MB▲ / 19" LCD / 250 GB	**MB**	E	MB	B	15,498.01	Sams Club
Hewlett Packard / Pavilion w5320la / México	Pentium 4 2.93 GHz / 1024 MB - 256 MB▲ / 15" LCD / 160 GB	**MB**	E	MB	B	13,948.00	Compumax
Acer / Aspire AST650-S-P5240 / China	Pentium 4 3 GHz / 512 MB - 128 MB▲ / 17" LCD / 160 GB	**MB**	MB	MB	B	11,107.00	Acer México
Lenovo / 8258-H2S (J105) / México	Athlon 64 2.2 GHz / 512 MB - 64 MB▲ / 17" LCD / 80 GB	**MB**	B	E	B	10,695.01	Lenovo México
Lenovo / 8253-21S (J100) / México	Pentium 4 2.93 GHz / 256 MB - 32 MB▲ / 17" LCD / 80 GB	**B**	B	MB	B	9,305.26	Lenovo México
Blue Light / Elite Duo / E.U.	Pentium D 2.66 GHz / 512 MB - 64 MB▲ / 17" LCD / 250 GB	**B**	B	MB	R	14,699.00	Elektra y Salinas y Rocha
Blue Light / Pro Plus / E.U.	Pentium 4 2.8 GHz / 256 MB - 64 MB▲ / 15" LCD / 160 GB	**B**	B	MB	R	10,999.00	Elektra y Mega Elektra

Notas:
▲ La memoria de video es compartida.
● No incluye monitor, teclado ni ratón, (se adquieren por separado).

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular

Precios mínimos y máximos de computadoras de escritorio de desempeño medio en las ciudades de México, Guadalajara y Morelia**
(Precios levantados del 18 de mayo al 2 de junio de 2006)

		Guadalajara				Morelia			
Precio máximo ($)	Tienda	Precio mínimo o único ($)	Tienda	Precio máximo ($)	Tienda	Precio mínimo o único ($)	Tienda	Precio máximo ($)	Tienda
19,009.50	Mac Solution Center	17,999.00	Office Max	20,358.72	Computer Land	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	15,666.61	Software de Morelia	*	*
14,599.00	Sears	12,999.00	Computer Land y Office Max	14,599.00	Sears	11,870.00	Delta System	14,490.00	Ciscad
*	*	16,406.25	Computer Land	*	*	*	*	*	*
11,536.80	Mac Solution Center	12,500.00	Computer Land	*	*	*	*	*	*
16,999.00	El Palacio de Hierro	*	*	*	*	15,498.01	Sams Club	*	*
17,999.00	El Palacio de Hierro	14,938.50	MSM Micro Systems	16,999.00	Sears	14,548.01	Sams Club	16,669.00	Office Depot
*	*	10,905.04	Computer Land	11,095.97	MSM Micro Systems	10,446.06	Software de Morelia	11,289.00	Delta System
*	*	11,948.50	MSM Micro Systems	*	*	10,074.00	Software de Morelia	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	10,999.00	Elektra	*	*

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
**Los precios de otras ciudades contempladas en el programa Quién es quién en los precios pueden encontrarse en la página www.profeco.gob.mx

Foto Archivo

Buenos hábitos computacionales

- Actualice regularmente su sistema operativo con las adecuaciones (*updates*) para corregir deficiencias y mejorar el desempeño y seguridad. Para ello puede visitar los sitios www.microsoft.com o www.apple.com.
- También mantenga actualizados los controladores de su sistema de video, disco duro, etc. y de los programas que tenga instalados, en especial del antivirus.
- Respalde periódicamente su información.
- Si sus hijos navegan por Internet, verifique los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos (chats).

Atributos de computadoras de escritorio

Marca / Modelo	Resolución del monitor	Unidad óptica	Varios				Memorias			Puertos			Garantía (años)	Software incluido
			a1	a2	a3	a4	b1	b2	b3	c1	c2	c3		
Acer / AcerPower APF5-S-C3601	1024 X 768	D-R/RW P								8 / 0			1	Norton Internet Security 2005
Acer / Aspire AST135-S-S3100	1024 X 768	DVD±R/RW +DL	H			✔	✔	✔		7 / 0			1	Norton Internet Security 2005
Acer / Aspire AST650-S-P5240	1280 x 1024	DVD-ROM y DVD ±R/RW +DL	H			✔	✔	✔		7 / 1			1	Norton Internet Security 2005
Apple / iMac 17" (A1173)	1440 X 900	DVD±R/RW +DL	❑							3 / 2	✔◆		1	Apple iLife'06, Security 2005
Apple / Mac Mini (A1176)	●	DVD±R/RW +DL	❑		✔					4 / 1	✔		1	Apple iLife'06, Apple Front Row
Blue ligth / Elite Duo	1280 x 1024	DVD±R/RW +DL	Mc			✔	✔		✔	6 / 3			1	Corel WordPerfect Office
Blue ligth / Pro Plus	1024 X 768	DVD±R/RW +DL	Mc			✔	✔		✔	6 / 3			1	Corel WordPerfect Office
Compaq / Presario SR1815LA	1280 x 1024	CD-R/RW	H		✔	✔	✔	✔		7 / 2			1	MS Works 8, Encyclopedia Encarta 2005, Norton Security 2005 Antispyware Edition
Dell / Dimension 5150	1280 x 1024	DVD±R/RW	P			✔				7 / 0	✔	✔	1	MS Works 7, McAfee VirusScan, Dell Cine Player v 3.0
Dell / Dimension 1100	1024 X 768	DVD-ROM / CD±R/RW	H			✔				6 / 0			1	MS Works 7, McAfee VirusScan
eMachines / L4030	1024 X 768	DVD-ROM / CD-R/RW	S	✔		✔	✔		✔	5 / 0			1	McAfee VirusScan
Gateway / GT3212m	1280 x 1024	DVD-ROM y DVD ±R/RW +DL	H			✔	✔	✔	4	7 / 3			2	Visor Office Power Point 2003, Works 8, McAfee VirusScan
Hewlett Packard / Pavilion a1300la	1280 x 1024	DVD±R/RW +DL	H		✔	✔	✔	✔		7 / 2		✔	1	Works 8, Encyclopedia Encarta 2005, Norton Security 2005 Antispyware Edition, Hp Image zone
Hewlett Packard / Pavilion w5320la	1024 X 768	DVD±R/RW +DL y CD-ROM	H		✔	✔	✔	✔		6 / 2		✔	1	Works 8, Encyclopedia Encarta 2005, Hp Image zone, SonicDigital Media Plus
Hewlett Packard / Pavilion w5410la	1024 X 768	DVD±R/RW +DL	H		✔	✔	✔	✔		6 / 2			1	Works 8, Encyclopedia Encarta 2005, Hp Image zone, Sonic Digital Media Plus, Hp Photosmart Premier
Lanix / Titan 3090 ver4	1280 x 1024	DVD-ROM / CD-R/RW	H	✔		✔	✔	✔	✔	6 / 0			3	Norton Internet Security 2005, Sun Open Office
Lanix / Titan 3140	1280 x 1024	DVD±R/RW +DL	P	✔		✔	✔	✔	✔	6 / 1	✔	✔	3	Norton Internet Security 2005, Sun Open Office
Lenovo / 8253-21S (J100)	1280 x 1024	CD-ROM	P	✔						6 / 0			1	Norton Internet Security 2005, Picasa 2, Corel Photo Album 6, Pc doctor 5
Lenovo / 8258-H2S (J105)	1280 x 1024	DVD±R/RW	P	✔						6 / 0			1	Norton Internet Security 2005, Picasa 2, Corel Photo Album 6, Pc doctor 5

Varios

a1 Windows XP: H=Home Edition P=Profesional S=Starter Edition y Mc=Media Center 2005
a2 Floppy de 3 1/2"
a3 Salida de audio digital de 5.1 canales
a4 Módem

Ranuras para memorias

b1 SD y MMC, MS y MS Pro, SmartMedia, CF I / II
b2 xD
b3 Microdrive

Puertos

c1 XX puertos USB / XX puertos Firewire (IEEE1394)
c2 Salida de video digital DVI para monitores
c3 Salida S-Video

Observaciones

* Además todos los modelos ofrecen entradas y salidas de audio
* El modelo GT3212m de Gateway incluye salida digital óptica estéreo
* El modelo Pavilion a1300la de HP le ofrece control remoto
* Los modelos w5320la y w5410la de HP incluyen ranura para discos duros portátiles, el primero ofrece un disco de 160 GB
* Los modelos Mac Mini e iMac 17" de Apple ofrecen conexión inalámbrica Wi-Fi y Bluetooth y control remoto

❑ Sistema operativo Apple Mac OS® X 10.4
● No incluye monitor, soporta hasta 1920 x 1200
◆ Salida miniDVI para un segundo monitor

Conclusiones y recomendaciones generales

- Antes de adquirir una computadora es muy importante que defina sus necesidades para no pagar por características que no va a usar (todas cuestan) o para que no adquiera un modelo que no le dará el rendimiento necesario.
- Todos los equipos analizados son competentes para atender las aplicaciones más comunes y básicas como procesador de palabras, hoja de cálculo, presentaciones, enciclopedias, navegación ocasional por internet y juegos que no implican secuencias de imágenes demasiado elaboradas. Los modelos de uso básico sólo son aptos para estas labores.
- Los modelos con mejores calificaciones en la categoría de desempeño medio son la mejor opción para hacer multimedia y juegos o diseño gráfico y CAD a nivel semiprofesional.
- Los resultados mostraron que los microprocesadores que sustancialmente ofrecen el mejor desempeño son el Intel Core® Duo y el AMD Athlon® 64. El resto de los microprocesadores son más modestos en su desempeño, en especial el Intel Celeron®, que ofrece el menor nivel.
- El sistema operativo Microsoft Windows® XP Starter Edition es el más barato, sin embargo tiene la limitante de que sólo permite abrir como máximo tres aplicaciones al mismo tiempo; si requiere abrir otro programa necesitará cerrar uno. El modelo L4030 de eMachines fue el único modelo con esta versión de Windows®.
- A diferencia del resto, el modelo Mac Mini (A1176) de Apple tiene la forma y tamaño de una pequeña caja. El monitor, ratón y teclado deben adquirirse por separado.
- Los modelos iMac 17" (A1173) y Mac Mini (A1176) de Apple son los únicos que ofrecen conectividad inalámbrica Bluetooth y Wi-Fi para teléfonos celulares, redes, PDA's, etc. Para el resto de los modelos es necesario adquirir por separado las tarjetas inalámbricas.
- Los modelos Pavilion w5320la y Pavilion w5410la de Hewlett Packard incluyen una ranura llamada"Personal Media Drive" que permite introducir discos duros portátiles para respaldar la información; el modelo w5320la incluye uno de 160 GB.
- Los modelos que presentan ranuras para memorias tipo flash, le permitirán leer rápidamente fotos, datos, etc. que hayan sido grabados previamente en cámaras digitales, videocámaras, PDA's, etc. y viceversa.
- Catorce de los 19 modelos analizados ofrecen monitor de pantalla plana LCD, lo cual representa una ventaja en espacio y calidad de imagen, además de que la fatiga ocular es mucho menor que con monitores de cinescopio (CRT).
- Trece de los 19 modelos analizados ofrecen una unidad que permite grabar en los nuevos discos grabables y regrabables DVD, como los DVD-R, DVD+R, DVD-RW y el DVD+RW, además de los CD-R y CD-RW.
- Recuerde que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando deja de cubrir sus necesidades y no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio: www.profeco.gob.mx

¿Cómo prepararse para Vista®, la siguiente versión de Windows®?

Todo indica que Windows XP® será reemplazado por Microsoft Windows Vista® hacia principios del 2007. Aunque el nuevo sistema operativo aún está en etapa de prueba, promete muchas mejoras respecto a la versión actual de Windows. Si contempla a futuro instalar Vista® en su computadora, considere que ésta deberá cumplir con los requerimientos mínimos que se detallan a continuación.

Para utilizar las capacidades básicas anunciadas de Vista®: un procesador de al menos 800 MHz, 512 MB de memoria RAM y unidad DVD-ROM. Si desea obtener el mejor rendimiento y aprovechar al máximo su nueva interfaz gráfica llamada "Aero", requerirá un procesador de 1 GHz de 32 bit (como el Intel Pentium® D) o de 64 bit (como el AMD Athlon® 64), con una tarjeta de video dedicada con 128 MB, un disco duro de 40 GB con 15 GB de espacio libre y DVD-ROM.

Tenga en cuenta que, en general, los sistemas operativos nuevos suelen presentar problemas que se van resolviendo paulatinamente. Para mayores detalles visite www.microsoft.com/windowsvista/getready/capable.mspx

Computadoras de escritorio, en resumen

Si está pensando elegir una computadora de escritorio, aquí le decimos cuál es la que más le conviene por su relación precio-calidad.

Para uso básico

Sirven para ejecutar las aplicaciones más comunes (procesador de palabras, hoja de cálculo, presentaciones y enciclopedias, navegación ocasional por internet y juegos con imágenes sencillas).

Las mejores

Son sin duda la **iMac** de **Apple**, que cuesta $17,999; y la **Dimension** 5150 de **Dell**, que cuesta $16,955, pues ambas obtuvieron una calificación de Excelente. La **iMac** pertenece a la categoría de equipos "todo en uno" (el CPU está integrado al monitor) y viene lista para hacer multimedia. La **Dimension** permite expandirla.

Busque la más barata

Todas obtienen Bueno de calificación, así que le recomendamos comprar la más barata. Compare precios, aproveche ofertas (si las hay), o elija la **L4030 de eMachines**, que cuesta $5,790.00. En este caso, tome en cuenta que el inconveniente de esta computadora es que su sistema operativo (Microsoft Windows XP Starter Edition) sólo permite trabajar con un máximo de tres aplicaciones al mismo tiempo.

O también…

Si no requiere del poder que ofrecen los modelos mejor evaluados, dos buenas opciones por su relación calidad-precio son la **8258-H2S (J105)** de **Lenovo** ($10,695.01) y la **Aspire** de **Acer** ($11,107).

De desempeño medio

Además de servir para lo mismo que las de desempeño básico, estas computadoras están diseñadas para multimedia o diseño a nivel semiprofesional. Excepto la Mac Mini, todas incluyen monitores de cristal líquido (sin que eso necesariamente eleve mucho el precio final).

*Todos los precios corresponden a la Ciudad de México

Infografía Oldemar

Qué hay detrás de…

Foto archivo

¿Cuál elegir?

Medicamentos

(originales, genéricos, similares…)

Por
Verónica Díaz
Rodríguez

Seguramente usted ha escuchado hablar de los medicamentos **originales**, **genéricos de marca**, **genéricos intercambiables** y también de los **similares**. Pero, ¿sabe qué significan estos nombres? Y ante las **diferencias en los precios**, ¿está seguro de que el efecto es el mismo y de que no existe algún riesgo por consumir un medicamento más barato?

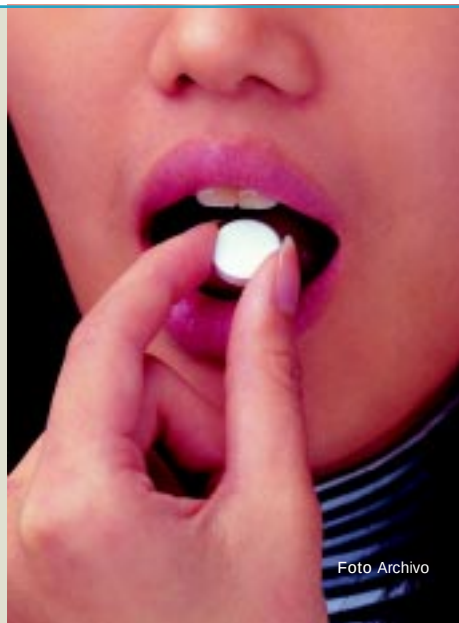


Foto Archivo

Ante la confusión que usted, como casi todos los consumidores, puede estar experimentando en cuanto a tipos de medicamentos se refiere, comenzaremos por explicar en qué se distinguen realmente cada uno de ellos.

1 Los originales

En primer lugar tenemos los medicamentos originales, también llamados innovadores o de patente. El coordinador del programa de Medicamentos Genéricos de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), Rafael Mijares Torres, explica: "el medicamento original es resultado de un proceso de investigación por parte de un laboratorio; éste desarrolla la fórmula y hace sus estudios para demostrar su efectividad, así como su seguridad". Estos medicamentos se someten durante años a una gran cantidad de pruebas distintas para demostrar que son seguros y efectivos. En el caso de las farmacéuticas estadunidenses, es la Administración Federal de Drogas, la famosa FDA, la que da al medicamento el permiso para comercializarse. Posteriormente, el laboratorio que subsidió toda la investigación será propietario de la patente o licencia de comercialización del medicamento por 20 años. Después de ese periodo cualquier otro laboratorio puede fabricarlo y, en México, puede comercializarse ya sea bajo otra marca o bajo la denominación genérico intercambiable (GI).

Foto archivo

2 Los genéricos intercambiables

El segundo tipo de producto es el genérico intercambiable o GI, que se comercializa en México desde 1998, cuando la Secretaría de Salud instaló el Programa de Medicamentos Genéricos Intercambiables. Según la página electrónica de la Cofepris, estos medicamentos son equivalentes a los de patente "por su dosificación, seguridad, potencia, calidad, efecto en el organismo y tiempo que dura en el torrente sanguíneo".

Estos medicamentos deben cumplir con una de las dos pruebas de intercambiabilidad: el perfil de disolución o el perfil de biodisponibilidad.

a) El perfil de disolución comprueba en laboratorio que el fármaco se disuelve en la sangre de forma semejante al medicamento original, de acuerdo con los estándares que establece la Norma Oficial Mexicana NOM-177-SSA1-1998.

b) La prueba de biodisponibilidad es un estudio que se realiza en seres humanos; consiste en que a un grupo de personas sanas se les suministra el medicamento original y el que se está sometiendo a prueba. Después de cierto tiempo se toman muestras de sangre para conocer la concentración máxima que alcanzan los medicamentos y el tiempo que perduran dentro del organismo. En ambos casos, el resultado debe ser equivalente al del medicamento original.

Si el medicamento supera una de estas dos pruebas se dice que es bioequivalente con el original, por tanto puede venderse bajo el sello GI.

3 Los genéricos de marca

Se supone que los genéricos de marca son una copia del medicamento original. Se fabrican después de que termina la vigencia de la patente original, después de 20 años de haber sido comercializado el producto; entonces otro laboratorio retoma la fórmula y la fabrica bajo otra marca o nombre comercial.

El problema con estos medicamentos es que hasta ahora, por ley, únicamente deben cumplir con pruebas de identidad y pureza. Esto significa que basta con que se verifique en el laboratorio que, por ejemplo, es paracetamol de 500 miligramos para que en el empaque pueda decirse que se trata de paracetamol en comprimidos de 500 mg.

¿Y cuál es el problema entonces?, se preguntará usted. Pues que la reglamentación vigente emitida por la Secretaría de Salud no obliga a someter estos medicamentos a pruebas de biodisponibilidad. Esto es muy importante porque, según Rafael Mijares, algunos medicamentos pueden variar en su efecto dependiendo de la calidad de los componentes con que hayan sido elaborados, porque aunque tengan la misma sustancia activa "pueden haber sido fabricados con aditivos o materias primas distintas, de lo que resultará una tableta, por ejemplo, demasiado comprimida. Este medicamento no podrá deshacerse en el tiempo ideal y por tanto no se absorberá lo suficiente y no servirá de nada o sólo en parte".

¿Es esto grave? Dependiendo de la enfermedad, tomar un medicamento que "no hace daño", pero tampoco cura, puede ser peligroso si por consumirlo dejamos de tomar el que sí es efectivo. Es como si usted tomara una pastilla de azúcar: no le hace daño, pero por la falta de la medicina -que en verdad necesita- podría empeorar su padecimiento.

Para complicar más las cosas, ciertos medicamentos genéricos de marca no necesariamente son ineficaces. De hecho, el fabricante puede haber hecho pruebas de biodisponibilidad al producto, sin presentarlas, porque la legislación vigente no lo exige. Por

Foto archivo

tanto, no podemos afirmar que todos los genéricos de marca son malos.

Buenas nuevas

Afortunadamente, el año pasado la Secretaría de Salud dispuso que para 2010 (y después cada cinco años) todos los medicamentos se tendrán que someter a las mismas pruebas para poder seguirse comercializando, además deberán incluir el distintivo GI. Con ello los consumidores tendremos la certeza de que todos los medicamentos no originales que se vendan en México no sólo son seguros, sino también efectivos.

Pero, ¿qué hacer durante los próximos cuatro años? Para el director de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma), Jorge Lanzagorta, lo mejor es elegir un GI en vez de un genérico de marca. Sin embargo, y como los genéricos de marca no necesariamente son productos malos, la voz más autorizada es siempre la del médico, lo que confirma una vez más la importancia de consultarlo.

Fármacos con "sorpresas"

En la historia de la industria farmacéutica ha habido de todo. **Hay casos felices**, como el del medicamento **Sildenafil**, inicialmente dirigido a la presión arterial, pero que terminó siendo el famoso **Viagra**, o como el del **ácido acetilsalicílico**, un analgésico (que actúa contra el dolor) y antipirético (que controla la temperatura) pero que, según concluyen algunas pruebas, en ciertas dosis resulta **benéfico para las arterias y para el corazón**. Pero hay también casos **alarmantemente** famosos, como el de la **Talidomida**, que en los años 50 fue recetada para evitar los vómitos durante el embarazo, y cuyos **efectos negativos** en niños (nacían con brazos semidesarrollados) impulsó la creación de programas de farmacovigilancia a escala internacional.

Hace un par de años, llamó la atención el medicamento **Vioxx**, del laboratorio Merck, que fue **retirado del mercado** en 2003; así como **Celebrex** y **Bextra**, del laboratorio Pfizer. Todos ellos dejaron de venderse porque incrementaban el **riesgo de infarto** al incidir sobre la enzima Cox2.

Tras la retirada de Vioxx el resto de medicamentos Cox2 fueron puestos en duda por organismos científicos; hoy en día Merck afronta **miles de demandas**. En tanto Pfizer pierde millones de dólares pues por sus dos medicamentos había facturado 2 mil 663 millones de dólares en el primer semestre de 2004.

Foto Archivo

¿Son similares los "similares"?

Lo primero que debemos entender es que el nombre "similares" no existe en la ley como clasificación de medicamentos "se refieren, más bien, al establecimiento donde se venden (las farmacias Similares); es como si les dijéramos medicamentos de Dios, de París o de San Isidro", dice Rafael Mijares, de la Cofepris, haciendo referencia a otras cadenas de farmacias. Lo que en estas farmacias se venden en realidad son tanto medicamentos genéricos de marca como genéricos intercambiables.

Tres tipos, tres

La siguiente es una lista de unas cuantas medicinas **muy conocidas** y utilizadas casi indistintamente.

Innovador	Genérico de marca	Genérico intercambiable
Azantac	Ranisen	Ranitidina **GI**
Tylenol	Tempra	Paracetamol **GI**
Penbritin	Binotal	Ampicilina **GI**
Naxen	Flogen	Naproxeno **GI**
Tegretol	Neugeron	Carbamazepina **GI**
Dolac	Alidol	Ketorolaco **GI**
Clarityne	Sensibit	Loratidina **GI**

Foto Archivo

Más gasto en medicamentos

De acuerdo con el estudio *Hacia una política farmacéutica integral para México*, elaborado por la Secretaría de Salud, en nuestro país es cada vez más apremiante la necesidad de medicamentos.

En ese documento se explica que, a diferencia de hace 50 años, cuando las personas morían por enfermedades prevenibles por vacunación, actualmente hay un aumento en enfermedades crónico degenerativas: tumores malignos, diabetes mellitus, así como padecimientos del hígado y corazón).

Ello ha provocado un incremento en la prescripción de medicinas por cada persona que asiste a consulta. Según cálculos que integran el estudio mencionado: "En promedio, se estima que 60% de las consultas médicas resultan en la prescripción de uno o varios medicamentos".

Desde luego, el precio de estos fármacos puede significar un fuerte impacto para la economía de las personas. El estudio indica que "aproximadamente 50% del gasto total en salud, que realizan las familias, proviene del gasto directo, o de bolsillo; del cual una porción significativa se canaliza a la compra de medicamentos".

"La alta participación del gasto de bolsillo pone en riesgo la economía de las familias y las expone a gastos catastróficos, particularmente en las de menores ingresos, que no cuentan con aseguramiento en salud (40% de la población)".

Ante este panorama, el mercado de los genéricos intercambiables es impulsado, mayoritariamente, por algunos laboratorios mexicanos bajo la premisa de que los fármacos no deben ser tan costosos como históricamente han sido.

El negocio de la salud

Según el estudio citado, en 2003 el mercado farmacéutico mundial era de 440 mil millones de dólares; 18.3 mil millones de dólares provenían de Latinoamérica, de los cuales la mitad corresponden al mercado mexicano (9 mil 542 millones de dólares). El mismo análisis señala que si bien en nuestro país existen 224 laboratorios de medicamentos que pertenecen a 200 empresas, 46 de ellas (las de mayor importancia económica) son de capital principalmente extranjero, sobre todo de Estados Unidos y Europa.

En cuanto a los fármacos GI, Rafael Mijares indica que en el catálogo en que se registran hay 3,386, fabricados por 144 laboratorios (principalmente nacionales); actualmente hay 668 susceptibles de incorporarse al catálogo, de los cuales ya están en pruebas 390 (cada estudio cuesta de 300 mil a un millón de pesos, y tarda como seis meses en realizarse).

La venta de este tipo de fármacos va a la alza, sobre todo porque son más baratos que los originales y porque muchos genéricos de marca (de acuerdo con investigaciones de la Cofepris, cuestan en promedio 57% menos que los originales).

Como lo acepta Mijares, la polémica alrededor de los fármacos se centra en un asunto meramente comercial: ¿quién invierte en la investigación que produce nuevos medicamentos? En *Hacia una política farmacéutica integral para México* se analiza esta polémica a partir de dos puntos de vista: quienes defienden el derecho de imponer un precio alto en virtud del monto de la inversión realizada, calculan que desde los primeros estudios hasta su salida al mercado un fármaco puede llegar a costar 800 millones de dólares. La postura opuesta señala que el elevado precio de estos productos es resultado del poder monopólico de los laboratorios y de la fuerte inversión en publicidad; ellos estiman que el costo de un medicamento original no supera los 400 millones de dólares.

Según estimaciones del documento, el mercado internacional de los GI puede llegar a los 82 mil millones en 2007 (casi el doble de los originales en el 2003), pues "vencerá la vigencia de las patentes de un número muy importante de medicamentos, con altos índices de venta, por lo que pasarán a engrosar las filas de los GI".

Tan velozmente avanza este escenario que la multinacional Pfizer, la mayor farmacéutica del mundo, anunció en febrero pasado que podría vender su negocio de medicamentos sin receta debido a la competencia de medicamentos genéricos y al vencimiento de los derechos sobre las patentes originales.

Lo mejor para usted

Independientemente de qué convenga o no a la industria, lo que a usted como consumidor y como paciente le beneficia más es lo siguiente:

1. Adquirir siempre que pueda genéricos intercambiables.

   Rafael Mijares, de la Cofepris, aconseja que le pida a su médico que en la receta no ponga únicamente el nombre comercial del medicamento, sino también el genérico: "En las farmacias podemos pedir abiertamente un GI y corroborar que en su empaque tenga estas siglas".

2. No automedicarse

   Según datos del infectólogo Demóstenes Gómez, del IMSS, en México un 95% de la población adulta se ha automedicado alguna vez en su vida. Por su parte, según una encuesta latinoamericana citada en *Hacia una política farmacéutica…*, 42% de quienes se automedican lo hacen por "el ahorro de dinero y de tiempo, así como por la comodidad de comprar las medicinas fácilmente". Los riesgos, sin embargo, son altos: ¿por qué habría de pasar tantos años estudiando un médico si cualquiera nos puede recetar? Es una cuestión de sentido común poner nuestra salud en manos de expertos.

3. Decir no a la piratería

   Lo más grave es adquirir medicinas en el mercado negro, que incluye fármacos falsos (o pirata) y de contrabando. Un mercado que, según datos de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica podría tasarse hasta en 780 millones de dólares por año, sólo en México. Estos medicamentos no sólo no curan, sino que incluso pueden agravar su enfermedad o causarle la muerte.

4. Precauciones básicas

   Además de comprar medicinas únicamente en farmacias establecidas, al hacerlo debe verificar también que tengan fecha de caducidad, el nombre del laboratorio que lo respalde o el sello GI, y código de barras.

Fuentes Entrevistas con Rafael Mijares, coordinador del programa de medicamentos Genéricos de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) y con Jorge Lanzagorta, director de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma) • Documento *Hacia una política farmacéutica integral para México*. Secretaría de Salud; México, 2005 • *Medicamentos problema*. Andrew Chetley. Ed. Health Action Internacional. Chimbote, Perú, 1995 • "Medicamentos genéricos y originales. ¿Es lo mismo un original que una copia?", José Antonio Palma Aguirre. *Revista Médica IMSS* (2005) • "Medicamentos genéricos versus fármacos de marca". *Revista Médica IMSS* (2005) • *(http://www.bayer.com.mx/bayer/cropscience/bcsmexico.nsf/id/LosresdeBaydela%C3%B1o200_BayESP I http://www.jornada.unam.mx/2005/12/31/019a1eco.php • http://www.respyn.uanl.mx/v/1/editorial/index.html • http://www.kpmg.com.mx/publicaciones/prensa/prensa_n/2006/febrero/ejecutivof_recetamercado.htm • http://www.analitica.com/va/sociedad/noticias/8019759.asp • http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr24/es/index.html • http://www.consoft.es/noticias/news_text.asp?id=35780 I http://www.todito.com/paginas/noticias/159652.html*

Foto Archivo

Gastritis

Mucha gente le llama gastritis al ardor que siente en la "boca del estómago", a las agruras o al reflujo, sin embargo, éstos pueden ser síntomas de otros males que nada tienen que ver con este padecimiento. ¿Cómo saber entonces si sufre de gastritis?

Desde el punto de vista médico, la gastritis es la inflamación de la mucosa del estómago, esto es, de la cubierta interna que lo protege de factores que puedan agredirlo. Hay varias razones que causan esta inflamación.

Debemos saber que para digerir los alimentos el estómago produce ácido clorhídrico (que es el segundo ácido más agresivo después del sulfúrico), el cual puede dañar al propio estómago, por eso éste tiene mecanismos de protección como son la mucosa y la capacidad de neutralizar el ácido clorhídrico para evitar la gastritis.

El término gastritis se aplica erróneamente a diversos padecimientos, nos explica el especialista José Sanjurjo: "Cuando un paciente me dice 'doctor, tengo gastritis', yo le pregunto '¿a qué le llama usted gastritis?". La mayoría de las veces me describen un cuadro que no tiene nada que ver con la gastritis".

¿La cosa está que arde?

La gente suele llamar gastritis a los síntomas que padece después de una comida abundante, con mucho picante o cuando bebe en exceso, pero lo que en realidad sucede es que estos agentes externos irritaron la mucosa del estómago.

Una de las causas de la gastritis es la ingestión de medicamentos, como el ácido acetilsalicílico y los denominados AINES (antiinflamatorios no esteroideos), que se recetan para aliviar el dolor y la inflamación, no obstante que son particularmente agresivos contra la mucosa.

El grupo más afectado por la gastritis medicamentosa es el de los adultos mayores, pues usan medicamentos para paliar sus dolencias de articulaciones, huesos y músculos, así como por su efecto protector del aparato cardiovascular.

El diagnóstico

Hace muchos años, para diagnosticar los problemas gastroenterológicos, al paciente se le hacía tomar un metal líquido que contrastaba, de forma que se podían tomar radiografías a los órganos. Hoy, los médicos utilizan el endoscopio.

Éste es un tubo flexible que en la punta tiene el equivalente a una cámara de televisión, luz propia y un canal por el que se pueden introducir aditamentos para tomar biopsias, inyectar sustancias y detectar úlceras, entre otras funciones. Es un instrumento muy delgado que mide de 8 a 9 mm de diámetro, por lo que el paciente no siente dolor alguno, y el médico recibe información muy valiosa dado que el endoscopio le permite ver un órgano en "vivo y a todo color".

"Es difícil que algo se escape a la vista del endoscopio porque se puede observar el esófago, el estómago y el duodeno en un monitor; así, la presencia de alguna lesión no puede pasar desapercibida. No obstante, la indicación de una endoscopía la tiene que hacer el médico, previo interrogatorio y exploración para determinar el origen del malestar", asegura José Luis Sanjurjo.

Foto vercelli.polito.it

Hay otro tipo de gastritis que puede aparecer aun cuando el duodeno (porción del intestino delgado que comunica con el estómago por el píloro) se encuentre en condiciones normales, ya que es común que se regresen pequeñas cantidades de bilis (jugo que segrega el hígado en el proceso de la digestión), sin embargo, cuando ésta refluye en exceso, dada su capacidad detergente, la mucosa se daña, provocando gastritis.

La "reina" de las gastritis: la infecciosa

Ahora hablaremos de la principal causa de gastritis en nuestro país: la bacteria *Helicobacter pylori*.

Esta bacteria vive en el estómago y puede provocar cambios locales que originan que el ácido clorhídrico lesione al estómago.También afecta al duodeno, donde provoca pequeñas lesiones que se van acrecentando, a causa del ácido, originando la úlcera duodenal.

La *Helicobacter pylori* existe en todo el mundo, y su prevalencia depende mucho de las condiciones socioeconómicas de la población. Así, hay más personas contagiadas con la bacteria en los países pobres, donde las condiciones de higiene son desfavorables. En India, por ejemplo, más del 90% de la población posee esta bacteria. En la República Mexicana se estima que 2/3 partes de su población tiene la bacteria y la adquiere a partir de los cinco o diez años de edad.

Ahora que, si 60 millones de mexicanos tienen la bacteria, ¿por qué no todos padecemos gastritis o úlcera duodenal?

Una bacteria caprichosa

La *Helicobacter pylori* puede vivir en el estómago sin hacer ningún daño, pero algunas bacterias tienen ciertas características que sí afectan la salud. Debemos insistir en que ello no depende del individuo sino de que la bacteria sea patógena o no. "Se sabe que la bacteria puede propagarse de persona a persona (transmisión oro-oral). Así, que es muy probable que en las familias donde los niños están contaminados, los padres también lo estén", aclara el gastroenterólogo José Luis Sanjurjo.

"Los especialistas sólo buscamos –continúa el médico– la bacteria en los pacientes que tienen la sintomatología gástrica producida por la bacteria: dolor y sensación de vacío en la boca del estómago, náusea, y que el malestar puede mejorar o no con los alimentos.

"Esto obedece a que hay personas que tienen la bacteria pero no las molestias, entonces no hay razón para buscarla ni para erradicarla, ya que no les ha pro-

La función del ácido clorhídrico

La parte superior del estómago tiene como función principal ser reservorio del alimento que ingerimos.

En la parte inferior, el alimento se mezcla con el ácido clorhídrico, que hace una muy primitiva digestión, fundamentalmente de los carbohidratos.

El ácido clorhídrico que se produce en el estómago funciona como barrera antibacteriana, para impedir el paso de estos organismos al intestino delgado. Las bacterias sólo pasan cuando están en cantidades muy grandes o en caso de ser resistentes al ácido clorhídrico.

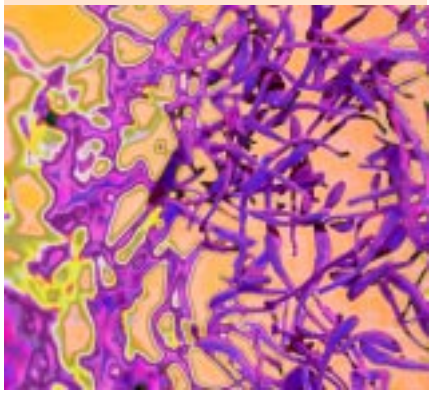


Foto Archivo

vocado gastritis", explica el doctor José Luis Sanjurjo.

Conviene aclarar que el paciente que tuvo una gastritis aguda por *Helicobacter pylori*, incluso si recibió tratamiento con antibióticos y un medicamento específico (inhibidor de la bomba de protones), puede volver a adquirirla en un año o dos y presentar o no molestias, dependiendo de la bacteria.

Los tratamientos

En términos generales, el tratamiento de gastritis causada por alimentos irritantes, alcohol, medicamentos antiinflamatorios y AINES consiste en disminuir la secreción de ácido clorhídrico, pues recordemos que pese a que dichos fármacos dañan la mucosa, a fin de cuentas es el ácido clorhídrico el que causa la molestia, por lo tanto, al disminuir su producción la lesión sana rápidamente.

La gastritis infecciosa debe ser tratada con un medicamento denominado inhibidor de la bomba de protones, cuya efectividad se debe a que inhibe el medio ácido que la bacteria *Helictobacter pylori* necesita para vivir.

Las úlceras gástricas

Otra patología que la gente frecuentemente llama gastritis son las úlceras gástrica y duodenal, las cuales diferenciamos porque tienen causas (etiología) distintas.

La úlcera duodenal está asociada a *Helictobacter pylori*, pues causa pequeñas lesiones en la mucosa, que por el efecto del ácido clorhídrico van haciéndose más grandes hasta llegar a ser heridas que frecuentemente sangran, y dan como principal sintomatología dolor en la boca del estómago, sensación de vacío y una necesidad imperiosa de comer.

La úlcera gástrica tiene diferente origen según su localización; las que se encuentran en la parte más lejana del estómago casi siempre tienen relación con la propia *Helictobacter*, porque es una zona que la bacteria elige para vivir. También provoca síntomas como dolor en la boca del estómago, agruras o náuseas.

Hay otro tipo de úlcera que aparece en las partes más próxima del estómago, cercanas al esófago, las cuales generalmente están asociadas a medicamentos AINES. También se manifiestan con dolor en la boca del estómago.

Es evidente que no cualquier ardor en la boca del estómago o las agruras indican que usted padece gastritis. Ahora ya sabe que es importante acudir al gastroenterólogo, que es el médico especializado en reconocer el origen de este tipo de padecimientos.

Fuente Entrevista con José Luis Sanjurjo, expresidente de la Asociación Mexicana de Gastroenterología

Agruras

Las agruras o pirosis es la sensación de quemadura que puede aparecer desde la boca del estómago y a lo largo del esófago hasta la garganta. Las agruras no tienen absolutamente nada que ver con la gastritis. Vemos por qué: entre el esófago y el estómago hay una válvula que se llama esfínter esofágico inferior; esta válvula está diseñada para dejar pasar la comida cuando comemos e impedir que ésta se regrese del estómago al esófago en condiciones normales.

Cuando esta válvula no funciona adecuadamente porque se tiene una hernia hiatal (parte del estómago invade el esófago) o porque la válvula se ha hecho insuficiente, permite el paso de la comida al ingerir los alimentos, pero también que se regresen; como éstos ya contienen ácido clorhídrico aparece la sensación de quemazón.

Las agruras son el padecimiento denominado esofagitis por reflujo, que suele presentarse más por las noches, pues aun cuando el estómago está vacío -debido a que el alimento pasó al intestino delgado-, no deja de fabricar ácido clorhídrico en ningún momento.

En términos generales, estos pacientes se tratan con medicamentos para que se vacíe más rápidamente el estómago y aumente el tono de esta válvula; también se combate la acidez para que el flujo que se regrese sea más alcalino.

Carne de cerdo ¿Es buena o mala?

Por José Armando Aguilar

Aunque la **carne** de **cerdo** es la más consumida en el mundo, paradójicamente es uno de los alimentos más reprobados: ¿**cisticercosis**, **grasas**, **colesterol**, **parásitos**, **calorías**...? La verdad es que este recurrente ingrediente de la comida mexicana tiene cabida dentro de una **dieta equilibrada** y **saludable**.

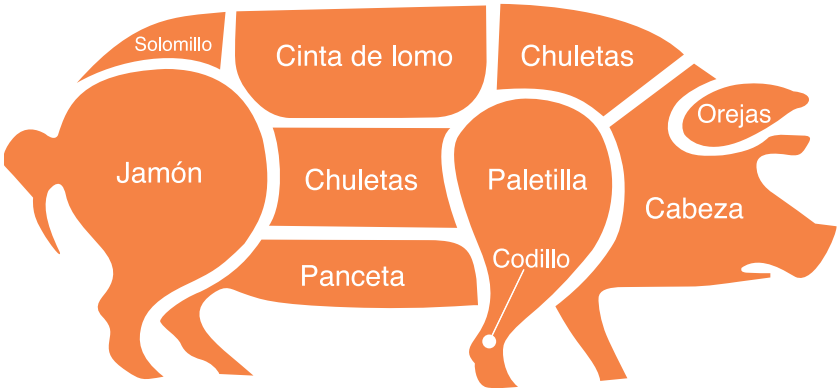
A casi todos los alimentos de origen animal (carne de res, ternera, pollo, pavo, pescados, mariscos, huevo, leche y sus derivados, por citar los más comunes) les ha llegado su temporada de ser bien o mal vistos.

¿Pero a qué deben los cerdos esa incesante mala fama que los persigue? Tal vez podemos encontrar la respuesta en su supuesta "cuna": el chiquero, ese lugar antihigiénico, de aspecto y olor repugnante donde los animales se alimentan de desperdicios y se refrescan en cualquier charco que encuentran (lo que provoca que su carne se contamine con parásitos que causan problemas a la salud humana), mientras acumulan kilos y kilos de grasa.

Así entonces, es muy frecuente que en el habla cotidiana utilicemos palabras despectivas como puerco, cochino y marrano (sinónimos de sucio) para designar a los cerdos, cuando los culpables de una mala alimentación y crianza son, precisamente, las personas encargadas de éstas.

A pesar de las ideas tan arraigadas en la población, los porcicultores de nuestro país aseguran que la mayor parte de la carne de cerdo que se consume en México proviene de sistemas tecnificados de producción, con niveles de desempeño equiparables a los que existen en países como Estados Unidos, Canadá y los que conforman la Comunidad Económica Europea. Además, para acabar con otro mito, aseguran que la carne de cerdo es de las que menos grasa tienen: de la grasa corporal que contiene el cerdo, el 68.8% es subcutánea (se encuentra por debajo de la piel pues recubre la superficie muscular) y se retira durante el proceso de corte.

"Es más costoso para nosotros producir un kilo de grasa en el cerdo, que un kilo de carne", afirma Alejandro Ramírez, director de estudios económicos de la Confederación de Porcicultores Mexicanos.



La conveniencia de comer carne de cerdo depende de varios factores como su calidad, el corte que elija, la forma de cocinarla, el tiempo de cocción y el lugar donde la compre.

El cerdo, sabroso y ¿nutritivo?

El valor nutricional de las carnes, en general, es muy elevado: aportan proteínas, vitaminas, minerales y un valor energético muy variable. Sin embargo, una de las diferencias más importantes entre un tipo de carne y otro se encuentra en la cantidad de grasas que contiene. En función de esto, las carnes se han clasificado en magras (menos de 6% de grasa) y grasas (hasta un 30% de grasa), existiendo una buena gama intermedia.

La conveniencia de comer carne de cerdo (o de res, borrego, pollo, conejo...) depende de varios factores como su calidad, el corte que elija, la forma de cocinarla, el tiempo de cocción y el lugar donde la adquiera.

Lo que intentamos decir con todo esto, es que la carne de cerdo no es dañina en sí, aunque es preferible escoger cortes magros como la espaldilla, que tiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, a diferencia de las vísceras (con 300 y 400 miligramos por cada 100 gramos), cuyo consumo excesivo es perjudicial para el organismo, ya que el colesterol tiende a acumularse en las paredes de las arterias, lo que puede provocar enfermedades cardiovasculares. Además de cuidar la calidad de los productos que consumimos es necesario vigilar los hábitos alimenticios para no caer en excesos ni en deficiencias.

Pues bien, con fines comparativos, la Confederación de Porcicultores Mexicanos difunde una tabla en la que

Los temibles cisticercos

La cisticercosis es una infección que se produce en los seres humanos por ingerir huevecillos del gusano parásito *Taenia solium* (los famosos cisticercos), cuya transmisión está comúnmente asociada al consumo de carne de puerco.

Lo cierto es que esta enfermedad también se puede adquirir al consumir frutas y verduras sin desinfectar, sobre todo las que son más susceptibles de contaminarse con heces fecales.

Así entonces, la mejor forma de evitar al temible cisticerco es cocinar de la manera más higiénica posible cualquiera de nuestros alimentos.

Chinos, casi 50% de los cerdos

Durante el 2004 los principales productores de carne de cerdo fueron:

Fuente Confederación de Porcicultores Mexicanos.

*** Millones de Toneladas Métricas (MTM)**

establece los contenidos de calorías, grasa y colesterol de distintos tipos de carnes (vea la tabla anexa).

Pero, ¿qué tan cierto es esto que contradice todas nuestras "certezas" de que pocas cosas en esta vida son "tan malas como la carne de puerco"? La licenciada en nutrición Cecilia Sommer nos da su opinión: "En los últimos 20 años, la tecnología y la genética han conseguido especies porcinas más magras, que tienen un 30% menos grasa que sus antecesores. Por lo tanto, hoy en día hay cortes de carne de cerdo que quedan entre los productos de origen animal bajos en grasa en el sistema de equivalentes, sobre todo aquellos que se venden a gran escala". Sin embargo, la nutrióloga remarca que no se puede decir lo mismo de los cerdos de traspatio, es decir, aquellos que son criados en condiciones poco controladas.

Enlistamos algunas otras ventajas nutrimentales de consumir carne de cerdo:

- La grasa de cerdo contiene una mayor proporción de grasas mono y poliinsaturadas o "desechables" (cercanas al 70%) y menor cantidad (entre 30 y 40%) de grasas saturadas o "indeseables".

  Aquí hay que recordar que las grasas poliinsaturadas contribuyen a mantener bajos niveles de colesterol y ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. También debe mencionarse que las grasas saturadas tienden a aumentar la concentración de colesterol en la sangre. Ante esto, los productores de carne de cerdo aseguran que por su bajo contenido de grasas saturadas, el consumo de 100 gramos de lomo de cerdo cocido, por ejemplo, representa menos del 10% de la ingesta diaria de grasa saturada recomendada por la Asociación Americana del Corazón.
- En cuanto al colesterol, si consideramos que lo recomendable es no consumir más de 300 mg diarios, una ración de carne de cerdo no contiene ni la tercera parte de la cantidad de ingesta diaria permitida. "Además, la carne de cerdo también brinda algunas vitaminas como las del grupo B, como son: la tiamina (B_1), la riboflavina (B_2), la piridoxina (B_6) y la B_{12}; así como minerales o nutrimentos inorgánicos, entre ellos el zinc, el potasio y el fósforo", afirma la nutrióloga Cecilia Sommer.

Porción cocida de tres onzas	Calorías	Grasas	Colesterol (mg)
Pollo magro			
Pechuga de pollo sin piel *	140	3.1	73
Pierna de pollo sin piel *	162	7.	80
Muslo de pollo sin piel *	178	9.3	81
Cortes magros de cerdo			
Filete de cerdo *	139	4.1	67
Chuleta sirloin **	164	5.7	78
Lomo de cerdo *	165	6.	66
Chuleta de cabeza de lomo	173	6.6	68
Cortes magros de res			
Solomillo superior **	162	8.0	76
Lomito superior **	168	7.1	65
Filete de lomito **	175	8.1	71
Pescado			
Bacalao *	89	0.7	40
Salmón *	17	11.0	54
Camarón **	84	0.9	166

*Asado al horno ** Asado a la parrilla

En cuanto al colesterol, si consideramos que lo recomendable es no consumir más de 300 mg diarios, una ración de carne de cerdo no contiene ni la tercera parte de la cantidad de ingesta diaria sugerida.

La grasa de cerdo contiene una mayor proporción de grasas mono y poliinsaturadas o "desechables" (cercana al 70%) y menor cantidad (entre 30 y 40%) de grasas saturadas o "indeseables".

De lo que se trata entonces, no es de comer con demasiada frecuencia carne de puerco por sus cualidades nutrimentales o porque es muy sabrosa, más bien, señala Sommer, "hay que procurar cumplir una de las características de la dieta correcta: la variedad, es decir, evitar la monotonía y eso se consigue al seleccionar diferentes opciones dentro de cada uno de los tres grandes grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y productos de origen animal. Por lo tanto, en la medida de lo posible hay que evitar abusar de cualquier alimento, tanto en cantidad como en frecuencia de consumo".

De nana, buche, cuerito...

Nuestros hábitos de consumo y compra de carne de cerdo son, sin duda, los principales detonadores de mitos alrededor de este alimento. Por ejemplo, ¿qué puede esperar un hombre al que le encanta comer tacos de carnitas en los puestos callejeros, o el ama de casa que compra la carne para sus guisados en lugares inadecuados como los tianguis? Mínimo, un dolor de estómago de vez en cuando.

Al respecto, Alejandro Ramírez, de la Confederación de Porcicultores Mexicanos, opina que: "La gente debe comprar carne en lugares establecidos. La carne puede estar en excelentes condiciones, pero si en el punto de venta se le da un mal manejo, refrigeración inadecuada, personal con poca higiene, instrumentos mal lavados, locales sin las condiciones sanitarias suficientes, la gente puede llevarse una desagradable sorpresa".

Así entonces, la principal recomendación para los consumidores es que realicen sus compras a través de los canales de distribución formales, como tiendas de autoservicio (que por el momento son la mejor opción para comprar carne de cerdo, ya que el consumidor puede buscar el sello TIF en los empaques) o carnicerías debidamente establecidas.

En un futuro, comenta Alejandro Ramírez, se espera que también las carnicerías de cualquier colonia puedan obtener el sello Tipo Inspección Federal (TIF), esto es, un certificado que otorga la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), únicamente a aquellos establecimientos que cumplen con estrictos requisitos de sanidad e higiene.

Mientras tanto, la nutrióloga Cecilia Sommer nos ofrece algunas recomendaciones para tenerse en cuenta a la hora de comprar o consumir carne de cerdo:

- Evite comer carne cruda o mal cocida. La carne debe hervirse para cocerla perfectamente, y cortarla en trozos pequeños para que el calor entre uniformemente.
- No consuma este alimento en establecimientos de dudosa higiene.
- Sea cuidadoso con el manejo de la carne de cerdo que consumirá: que sea lo último que compre de su lista y lo primero en guardar en el refrigerador o congelador.
- Para no incrementar el aporte de grasa, evite el uso de aceite, manteca o mantequilla, crema o mayonesa en las preparaciones; prefiera procesos culinarios como el horneado, asado y el cocido.
- Limite el consumo (una o dos veces por semana) de los derivados que se obtienen de esta carne, como son los embutidos (jamones, salchicha, etcétera), no tanto por la carne que se emplea sino por los ingredientes que se llegan a utilizar en ellos como son los nitratos y nitritos, que pudieran ser perjudiciales, si se consumen en exceso.

Finalmente, no está permitido el consumo de carne de cerdo cuando se tienen algunos padecimientos, como colesterol alto, hipertensión, males gastrointestinales, hepáticos, renales o cardiacos. Así que si tiene dudas, será mejor que consulte a su médico.

Fuentes Confederación de Porcicultores Mexicanos • Entrevista con Cecilia Sommer, licenciada en nutrición.

Cerdo para los europeos

De acuerdo con cifras de la Confederación de Porcicultores Mexicanos, el consumo de la carne de cerdo se ha incrementado de manera notable en los últimos 40 años: Entre 1964 y 2004 se registró un incremento de 322.7%. Los países con mayor consumo son:

País	Kg/persona/año
Austria	73.1
España	67.4
Dinamarca	64.7
Alemania	53.1
Serbia	50.2
Holanda	49
Polonia	47.8
México (lugar 17)	12.9

Fuente Confederación de Porcicultores Mexicanos. Cifras al 2002, tomadas de la base de datos estadísticos de la FAO.

Pasta con espinacas

Foto José Rodríguez

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

PILAS

“¿Las tiro o las acopio?”

Foto archivo

En los últimos 20 años el consumo de pilas en México se triplicó. Como consecuencia, cada año miles de toneladas de estos "pequeños motores" de la vida moderna llegan a tiraderos (en el mejor de los casos) o a ecosistemas frágiles como los cuerpos de agua. ¿Qué tanto afectan estos desechos al medio ambiente? ¿Representan una amenaza para nuestra salud? Más aún, ¿usted sabe qué hacer con las pilas que ya utilizó?

Por José Armando Aguilar y Erika García Camargo

El aumento en la tecnología portátil es sin duda el factor detonante en la demanda y, por ende, el desecho de pilas y baterías en el mundo. En México, se estima que el consumo de pilas y baterías primarias o desechables (aquellas que se utilizan, por ejemplo, en aparatos portátiles, radios, relojes, juguetes y en el control remoto de los aparatos) es de 600 millones al año, esto es, un promedio de seis pilas por habitante. Existen también las pilas secundarias o recargables, pero su uso no está generalizado por ser productos supuestamente más caros (por eso le recomendamos consultar el estudio de laboratorio "Pilas recargables" en www.profeco.gob.mx).

En 2004, de acuerdo con el estudio *Contaminación por pilas y baterías en México,* del Instituto Nacional de Ecología, se calculaba que siete años atrás se habían generado en nuestro país un promedio de 35 mil 500 toneladas de pilas y baterías al año. Y los números iban más lejos, ya que en dicho trabajo se calculó que: "en los últimos 43 años, en el territorio nacional se han liberado al ambiente aproximadamente 635 mil toneladas de pilas, cuyos contenidos incluyen elementos inocuos al ambiente y a la salud, pero también otros que sí pueden representar un riesgo".

Aquí es donde surge la pregunta clave: ¿las pilas que de vez en cuando tiramos al bote de basura son un riesgo para el medio ambiente y para nosotros mismos?

Hay quienes afirman, contundentes, que sí, como los integrantes de la organización Greenpeace, quienes aseguran que una pila de mercurio puede contaminar 600 mil litros de agua; una alcalina, 167 mil litros, y una de carbón-zinc 3 mil litros. ¿Es cierto lo anterior?

De los posibles riesgos

En teoría, el problema se presenta de la siguiente manera: las pilas, al ser desechadas en la basura, o en cualquier sitio, se oxidan, lo que provoca daños a su envoltura; de este modo, los componentes tóxicos (Vea el recuadro "Elementos químicos de una pila") quedan expuestos y contaminan los suelos cercanos, así como los cuerpos de agua superficiales o subterráneos: así es como pueden llegar a nuestro organismo.

¿Qué provocarían en el ser humano esos componentes tóxicos? De acuerdo con el mencionado estudio del INE, en el supuesto de que una persona estuviera en constante exposición a estos elementos a través de la vía oral (consumir alimentos y agua conta-

¿Pila o batería?

En la vida cotidiana se suelen utilizar estos términos como sinónimos, aunque no lo son.

Una pila es una unidad electroquímica contenida en una "caja", con dos terminales o electrodos (polos positivo y negativo) separados por un electrolito que facilita la conducción de la electricidad hacia ambos extremos; son las que podemos encontrar en cualquier tienda, en diferentes presentaciones: AA, AAA y C, entre otras. Una batería es el conjunto de varias pilas contenidas en una misma "caja", lo que permite tener mayor disposición de energía; por ejemplo, las de celulares, cámaras digitales, teléfonos inalámbricos y juegos de video portátiles. Según el tipo de electrolito, las pilas y baterías se pueden clasificar en secas (pasta) y húmedas (líquido); estas últimas suelen ser de uso industrial y automotriz. A su vez, las secas se dividen en primarias y secundarias; las primeras, también llamadas "desechables", lo son por tener un tiempo de vida relativamente corto, ya que sus elementos no se pueden recargar una vez agotados. Las secundarias, en cambio, pueden recuperar sus características iniciales al conectarse a la corriente eléctrica mediante dispositivos especiales, por ello también son conocidas como "recargables".

Fuentes Estudio *Contaminación por pilas y baterías en México*, José Castro Díaz y María Luz Díaz Arias, Instituto Nacional de Ecología, 2004.

minada), respiratoria o dérmica, podría experimentar trastornos en su salud. Estas serían las consecuencias:

- Mercurio. Disminución de la inteligencia, retraso al caminar o hablar (al ser consumido a través de la leche materna), vómito, diarrea, aumento de la presión sanguínea, falta de coordinación, ceguera, convulsiones y pérdida de la memoria.
- Cadmio. Irritación en el estómago, vómito y diarrea, aumento en la presión sanguínea y déficit de hierro en la sangre. Es considerado un elemento detonante de cáncer.
- Níquel. Ataques de asma, bronquitis crónica y salpullidos. Está comprobado que la inhalación de este metal puede ser causa de cáncer en los pulmones.
- Dióxido de manganeso. Perturbaciones mentales y emocionales, movimientos lentos y falta de coordinación. Al ser inhalado produce problemas respiratorios. Es el mayor contaminante desechado en el país.
- Litio. Fallas respiratorias, depresión al miocardio, edema pulmonar y alteraciones renales.

Al cuestionar a José Castro Díaz, coautor de *Contaminación por pilas y baterías en México*, sobre qué tan reales podrían ser tales efectos, respondió que no existen estudios que comprueben que los niveles de materiales tóxicos generados actualmente por la inadecuada disposición de pilas dañen al medio ambiente; por lo tanto, es probable que no haya ningún riesgo hasta ahora. Pero señala que lo alarmante es el aumento desmedido en los volúmenes de baterías y pilas desechadas, porque puede llegar el día en el que los materiales, que por el momento son inocuos, dejen de serlo. "Vamos a partir del punto de que las pilas no son tóxicas y que se pueden tirar donde sea, ¡desconocemos cuántas toneladas soportará el ambiente! Ahora no hay problemas, pero se pueden presentar", advierte.

El estudio reconoce que no existe certidumbre científica sobre los efectos generados por las pilas y propone que: "es necesario considerar el enfoque precautorio; investigar e informar en un primer momento a la población expuesta al riesgo, e intentar contrarrestar los posibles impactos, a través de su adecuada disposición o reciclaje; a mediano plazo, reducir los volúmenes de consumo de pilas y baterías, posible sólo a través de una percepción social de la problemática".

La otra versión

En México la industria de las pilas está representada por la Amexpilas, asociación que agrupa a los principales importadores de pilas primarias en el país: Duracell, Energizer, Eveready, Rayovac, Varta y Sony.

Al cuestionar a Daniel Basurto González, vicepresidente del organismo, sobre los riesgos que implica la mala disposición de las pilas desechadas, respondió que: "Es un mito que las pilas representen un riesgo para la salud o para el medio ambiente, porque el mercurio ya no se utiliza para su fabricación desde 1992. El desecho de pilas primarias en México –agrega– corresponde al 0.04% del total de residuos generados al año, por ello no debe considerarse un asunto de preocupación".

Un aspecto que resalta el vicepresidente de Amexpilas es que los productos fabricados por las empresas que representa están diseñados para impedir que cualquier material o sustancia tóxica pueda liberarse, ya que son herméticas y resisten mucha presión.

Además, Daniel Basurto menciona que "al estar las pilas hechas con elementos no biodisponibles (incapaces de atravesar las membranas celulares de los organismos y por lo tanto de acumularse en el cuerpo) se reduce el riesgo a la salud y al medio ambiente".

Sobre las recargables

Las pilas recargables son una muy buena opción para disminuir los niveles de desechos en esta rama; sin embargo, tienen la desventaja de que generalmente contienen metales tóxicos como plomo, cadmio y níquel, y no todos los aparatos pueden utilizarlas.

En países latinoamericanos, como Argentina y Colombia, existen programas para reciclar teléfonos celulares (uno de los principales artículos que requieren baterías recargables) éstos son financiados por las empresas fabricantes y operadoras de telefonía. "Caja amarilla", "Traga móvil", "Caja verde", son algunos nombres utilizados para designar los mecanismos de acopio en países como Canadá, España y China.

A pesar de que la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos establece, en su artículo 31, que las baterías eléctricas a base de mercurio o de níquel-cadmio y los aditamentos que contengan mercurio, cadmio y plomo, entre varios más, deben estar sujetos a un plan de manejo, en México los celulares y sus baterías, por citar el ejemplo más representativo, se tiran como cualquier otro desecho domiciliario.

Al cuestionar al vicepresidente de Amexpilas, Daniel Basurto, sobre si la industria tiene alguna responsabilidad en cuanto a este "plan de manejo", responde: "Hablando de primarias, al no haber ningún problema con ellas, con invertir lo suficiente para hacer la tecnología, se ha hecho lo que corresponde. Al dar un producto seguro al usuario y para el ambiente, nosotros ya cumplimos de manera general. La obligación de las empresas es dar información de las características de sus productos, pagar los impuestos y contribuciones; sólo resta que el gobierno cumpla con las suyas".

Fuente Estudio *Contaminación por pilas y baterías en México*, José Castro Díaz y María Luz Díaz Arias, Instituto Nacional de Ecología, 2004. *Reforma*, 11 de abril del 2006.

Foto Archivo

Reciclar pilas no es viable: Amexpilas

Al preguntar a Daniel Basurto, representante de Amexpilas, sobre la posibilidad de reciclar pilas, responde que "no es viable, ni necesario. No es viable, aunque algunos elementos son atractivos para las industrias, porque no hay quien asuma los costos, no existe tecnología para separar los compuestos y no existe un verdadero beneficio ambiental".
Por su parte, José Castro, exsubdirector de Estudios sobre Sustancias Químicas del INE, comenta que elementos como el carbón y zinc, contenidos en las pilas, pueden servir como nutrientes para cierto tipo de suelos; "sin embargo, habría que desarrollar un proyecto piloto a fin de evaluar resultados y costos; en ese sentido, es necesario conseguir recursos para promover la investigación y las opciones de manejo".

Foto José Rodríguez

El convenio

A enero de este año, los tres principales actores en el tema: la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), la Confederación de Cámaras Industriales (Concamin) y la Asociación Mexicana de Pilas (Amexpilas), firmaron un convenio con el objeto de "fomentar el manejo adecuado de las pilas primarias de desecho".
En este documento, las tres instancias se comprometen a trabajar conjuntamente en tres áreas:
1. Manejo integral de las pilas primarias de desecho.
2. Elaboración de instrumentos normativos que establezcan las características técnicas sobre su contenido.
3. Brindar información para sensibilizar a la población respecto al uso y desecho de estos productos.

Hasta finales del mes de mayo de 2006 no se habían hecho palpables los resultados de este acuerdo. Sin embargo, señala el representante de Amexpilas que antes de que concluya este año se pondrá en marcha una campaña informativa sobre la compra y manejo posterior de las pilas, además de la aprobación de una Norma Oficial Mexicana que establecerá las características que debe cumplir una pila segura, y que limitará o prohibirá la importación de pilas primarias que contengan materiales tóxicos.

Elementos químicos de una pila

Primarias	Secundarias
Carbón-zinc	Níquel-cadmio
Dióxido de manganeso (alcalinas)	Níquel-Metal-Hidruro
Óxido de mercurio	Ion-litio
Óxido de plata	Plomo
Zinc-plata	
Zinc-aire	
Litio	

Fuente Estudio *Contaminación por pilas y baterías en México*, José Castro Díaz y María Luz Díaz Arias, Instituto Nacional de Ecología, 2004 • *Manejo de residuos peligrosos de pilas y baterías de uso doméstico en el Municipio de Puebla*, Juan Luis Bolaños Berruecos, BUAP, Facultad de Química, 2004.

Amexpilas sustenta toda su información en investigaciones realizadas en Japón, Canadá, Bélgica y el Reino Unido, en las cuales se concluyen que:

- Después de diez años (simulando las condiciones de un relleno sanitario), una pila no muestra evidencias de erosión en su cubierta metálica, ni liberación de contaminantes.
- No constituyen una fuente concentrada de recursos de los llamados metales pesados.
- Las emisiones de zinc son mínimas en relación con las cantidades naturalmente existentes en la tierra.

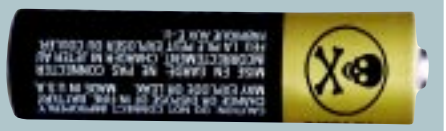
Daniel Basurto concluye que: "al no ser las pilas agresivas al medio ambiente, es suficiente con tirarlas al bote de basura como cualquier otro desecho doméstico".

Por su parte, José Castro Díaz reconoce que "por el momento, vale la pena acopiar las pilas siempre y cuando la comunidad que lo haga cuente con recursos para enviarlas a Monterrey o para disponerlas en un lugar adecuado, de lo contrario, podría no resultar benéfico para el medio ambiente".

Y es que resulta que en la capital de Nuevo León se encuentra la única planta en todo México que se dedica al confinamiento de pilas, pero pagar el costo de enviarlas es algo que difícilmente alguien desea solventar (vea el recuadro "Reciclar no es viable: Amexpilas").

La energía de los piratas

Hoy en día, se estima que cuatro de cada diez pilas que se compran en el país son de procedencia ilícita.



Es muy común encontrar este tipo de pilas en el comercio informal, algunas entran de contrabando y otras, de plano, son **pirata** (copias de colores, nombres y logotipos que identifican a las marcas originales).

Daniel Basurto, de la Amexpilas, comenta que se desconocen las características de estos productos y que, aunque no está comprobado, muchas de ellas podrían **contener materiales tóxicos**.

Al respecto, José Castro opina: "Aunque pudieran tener los mismos componentes, están hechas con un **control de calidad bajo y un tiempo de vida corto** (generando mayor volumen de desecho). Además, su cobertura no es lo suficientemente fuerte, por lo tanto, **liberan más rápido sus compuestos**".

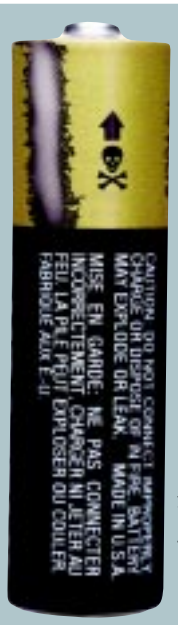


Foto José Rodríguez

Sin embargo, existen asociaciones, personas e instituciones que continúan con el esfuerzo por acopiar el mayor número de pilas posible. Tal es el caso del programa piloto instrumentado por el Municipio de Nezahualcoyotl: con tan sólo un camión de basura inorgánica (adaptado con un contenedor para depositarlas) y la ayuda de recolectores independientes entrega a la Semarnat (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales) un buen número de pilas; esta dependencia se encarga de enviarlas al confinamiento de Monterrey.

Gualberto Gallegos, director del programa de Separación de Desechos Sólidos Domiciliarios de Nezahualcoyotl, comenta que: "Aunque el reciclaje no es viable, puesto que es muy difícil darle un nuevo uso a las pilas, lo que sí se puede hacer es darles un destino adecuado para evitar afectar al medio ambiente".

A la fecha, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales no ha confirmado a esta revista si en otros estados o municipios del país existen programas piloto semejantes al mencionado. Por tanto, si usted está interesado en el acopio de pilas, pregunte a la Secretaría de Medio Ambiente de su estado si manejan programas similares.

Y en mi casa... ¿qué debo hacer?

Después de conocer la postura de la industria y de quienes se esfuerzan por evitar los posibles daños, los consumidores tenemos la obligación de tomar conciencia del problema y responsabilizarnos de nuestro consumo. El investigador Castro Díaz lanza la siguiente pregunta: "Es difícil decir que no dañan, y por lo tanto que no es necesario hacer programas de recolección, pero ellos (Amexpilas) como industria no ven los límites. A ver, ¿cuando vendan 12 pilas por habitante, esto dañará al medio ambiente?"

Mientras la industria y los ecologistas se ponen de acuerdo (vea el recuadro "El convenio"), a nosotros como consumidores nos resta poner un poco más de atención a la hora de comprar pilas y:

- **No adquirir pilas de dudosa procedencia**, ya que, además de ser un comercio ilegal, pueden contener elementos tóxicos al no sujetarse a ningún control de calidad. Además, este tipo de pilas duran muy poco, lo que contribuye al aumento de estos residuos. (Vea "La energía de los piratas")
- **Preferir las pilas recargables.** En nuestra página de internet: www.profeco.gob.mx consulte el estudio de calidad "Pilas recargables", publicado en la edición de julio de esta revista; vea también el recuadro "Sobre las recargables"). A decir del estudio del INE, una pila recargable puede sustituir el uso de hasta 300 pilas con un ahorro monetario significativo. Además, esto tendrá un impacto importante en la disminución de volúmenes de desecho.
- **Moderar nuestro consumo.** José Castro comenta: "No hay que ser tan 'comodinos', no hay que consumir la energía en productos que no valen la pena, como algunos juguetes de pilas para niños. La pregunta es, ¿de verdad los niños requieren estos juguetes?"
- **Evitar incinerar pilas o baterías,** ya que de esta forma se liberan más rápido los compuestos que contienen.
- **Dar prioridad al consumo de aparatos que se conecten a la red eléctrica**, o que tengan **batería recargable** integrada.

Fuentes Entrevistas con el licenciado José Castro Díaz, exsubdirector de Estudios sobre Sustancias Químicas del Instituto Nacional de Ecología, y con el licenciado Daniel Basurto González, vicepresidente de Asociación Mexicana de Pilas (Amexpilas) • Estudio *Contaminación por pilas y baterías en México,* José Castro Díaz y María Luz Díaz Arias, INE, 2004 • *Desmitificando las pilas y baterías en México,* Amexpilas, 2006 • Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos • Convenio SEMARNAT, AMEXPILAS y CONCAMIN, enero 2006 • www.greenpeace.org/mexico/

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

¡Cuídate a ti mismo!

Seguridad en el hogar

Por Luis Amador

Aunque no lo creas, el hogar es uno de los lugares más peligrosos para los niños como tú. En serio. Sólo basta con abrir muy bien los ojos para identificar los riesgos y evitar que el "hogar dulce hogar" se convierta en una amarga pesadilla.

Te apostamos a que habrás escuchado en casa una y mil veces las frases “deja ahí”, “no te acerques”,“ten cuidado”,“no metas la mano”,“no toques nada”,“bájate de ahí”, “no le abras a nadie”... Mamá y papá las dicen no porque estén hartos de ti –aunque a veces tus travesuras los pongan al borde de un ataque–, lo hacen por tu seguridad, ya que según la Secretaría de Salud dos de cada tres niños que han tenido un accidente lo sufrieron en casa. Te invitamos a ver por qué.

La cocina, combinación explosiva

Tres palabras deben ponerte en alerta roja en este lugar: *gas*, *estufa* y *cerillos*. Estas tres cosas son de gran utilidad a la hora en que mamá prepara una rica sopa de pasta u hornea un pastel, pero para un niño se convierten en un riesgo potencial de quemaduras: si tocas un comal caliente, no pasarás del susto y un dedo enrojecido como el faro de una ambulancia, pero si jalas una sartén o volteas una cacerola con agua hirviendo, las consecuencias serán muy pero muy graves. Así que cuando mamá se esmere en preparar una rica comida, ni te aparezcas por la cocina... a menos que ella te lo pida.

Objetos que no son juguetes

En caso de que te toque cuidar a tu hermanito que todavía es un bebé, aquí te pasamos una lista de objetos que nunca debes poner a su alcance, pues podría tragárselos y ahogarse: clips, ligas, cuerdas, taparroscas, monedas, caramelos, goma de mascar, botones, bolsas de plástico y globos desinflados, entre otros. Para los bebés hay juguetes especiales –como sonajas y animalitos de goma– que pueden entretenerlos sin correr algún riesgo.

Perros y gatos en un costal...

Las mascotas son un ingrediente muy especial en la vida de un niño, pues son seres vivos como tú que sienten y expresan su afecto de formas muy divertidas, como cuando llegas de la escuela y tu perrito se vuelve loco y te recibe bailando y moviendo la cola sin parar, o cuando tu gato ronronea y se enreda en tus pies... Pero como todos los seres vivos, a veces tu mascota puede que esté pasando un mal momento, que esté enferma o cansada de tanto jugar, ahí debes tener muchísimo cuidado, pues podría morderte o rasguñarte. Te recomendamos conocer bien a tu mascota para evitar que te lastime.

Cero accidentes

La mayoría de los accidentes que sufren los niños se deben al descuido o distracción de las personas mayores. Ahora bien, aunque eres pequeño, eres lo bastante listo para evitar los riesgos que hay en casa. ¡Colabora con tus papás para tener un hogar más seguro!

Solos en casa...

Hay ocasiones en que tus papás deben salir de casa. Debes aprender a cuidarte a ti mismo y a tus hermanos pequeños. En tal caso, debes cerciorarte de que la casa esté bien cerrada y que tengas a la mano el número telefónico de un familiar o vecino de confianza para llamar en caso de emergencia.

Además de tener bien presentes todos los riesgos que ya te mencionamos, debes seguir al pie de la letra las recomendaciones de tus papás, entre ellas, la de no abrir la puerta a personas que no conozcas. Y si alguien llama por teléfono, pregúntale a quién llama y que te deje el recado, diles que por el momento tus padres no pueden contestar, no digas que tus papás no están en casa.

El baño, resbalosa tentación

¿A quién no le gusta jugar con agua? Los niños difícilmente se resisten a meterse en una tina a chapotear y ver cómo flota su patito de goma. Pero lo más peligroso de un baño es cuando el piso está mojado, pues podrías resbalarte y recibir un golpe en alguna parte del cuerpo. En el caso de que te metas a una bañera, no intentes sumergir la cabeza dentro del agua, pues podrías tragar agua o ahogarte; por eso, ni de broma te metas a bañar tú solito en una tina; mejor pídele a papá o mamá que te acompañen para que te diviertas y estés seguro.

Electricidad, descarga de energía

La energía eléctrica es una gran aliada en el hogar, pues nos permite ver una película en la tele, reventar unas palomitas de maíz o alumbrarnos una vez que se ha hecho de noche. Pero también es un riesgo para pequeños como tú. Tarde o temprano podrías experimentar una pequeña descarga eléctrica, entonces los cabellos se te erizan y sientes cómo un relámpago pasa a través de ti, y aunque en las caricaturas se vea muy chistoso, de verdad que no es una experiencia agradable. Lo más peligroso de los aparatos eléctricos es que estén encendidos y nadie los esté utilizando: si una plancha se queda encendida mucho tiempo, podría ocasionar un incendio o quemar a alguna persona.

Limpiadores, pinturas, solventes...

¿A qué niño no se le ha ocurrido montar un laboratorio químico en casa? Puede que se te ocurra rellenar tu frasquito para hacer burbujas, o de plano, empeñarte en descubrir una sustancia que te permita volverte invisible. Llevar a cabo tal experimento supone destapar todos los frascos y envases que tus papás guardan en un rincón de la casa, y mezclar y mezclar y mezclar para llegar a la meta. Pero ¡cuidado!, hay sustancias muy peligrosas que pueden ocasionarte quemaduras en la piel... ¡ahora imagínate qué pasaría si se te ocurre darles una probadita! No toques esas sustancias, mucho menos dejes que uno de tus hermanos pequeños las abran o manipulen.

Árboles, azoteas y escaleras... ¿al cielo?

Hay ocasiones en que hemos sentido la atracción por las alturas, es emocionante ver el mundo desde arriba y sentirse astronauta o alpinista. Es muy padre saltar en los sillones, colgarse de las cortinas o deslizarse escaleras abajo por el barandal, pero no será nada divertido sufrir una caída, que puede que no pase de un buen susto, pero en el peor de los casos podrías romperte un huesito, lo que significaría no moverte por algún tiempo, sin contar con el susto que se llevarían tus papás.

Aventuras de

CONSUMANDO

Presenta:

"En las garras del Dr. Transestein"

Adaptación y dibujo: Martín Avilés. Escenografía y color digital: Arturo Said.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

M² no especificados, m² no cobrados

El 19 de noviembre de 2004 celebré un contrato de compraventa con Grupo SARE (Inmobiliaria Gocamex, S.A. de C.V.) para la adquisición de cuatro departamentos en el predio llamado Cuauchocho, ubicado en la calle 32 número 100, de la colonia Flores Magón, en Cuernavaca, Morelos.

El precio por cada departamento fue de $530 mil aproximadamente, di un anticipo del 50% a la firma del contrato, acordando que el resto se pagaría al momento de la entrega, pactada para el 30 de octubre del 2005.

Llegó la fecha, pasaron los meses, y Grupo SARE no cumplió con la entrega de los departamentos, además de que arbitrariamente quería que le pagara aproximadamente $30 mil más por cada departamento, por unos metros en el área privativa que no estaban especificados en el contrato.

No lo consideré justo, por lo que a finales de marzo acudí a las oficinas de la delegación Profeco Norte para formalizar mi queja, y en la segunda audiencia Grupo SARE se comprometió a respetar los términos del contrato y a entregarme los departamentos con las medidas originales, sin cobrarme un centavo de más.

Christer Hugo Gunarssonm Beckman Ljungquist

Grupo SARE tiene la obligación de cumplir con todos los términos bajo los cuales se comprometió a entregar los departamentos que usted compró, como plazos, calidad, precio y características (predio, extensión, superficie construida, tipo de estructura, acabados, accesorios, lugares de estacionamiento, áreas comunes, etc.); por lo que por ningún motivo puede hacerle un cobro extra por un área no especificada en el contrato y que usted no solicitó.

Nos complace enormemente que su queja se haya solucionado y esperamos que disfrute mucho los departamentos que adquirió.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

No dan línea

Contraté un servicio de telefonía celular con un distribuidor de Telcel llamado Amigo Vial. El cobro del tiempo aire se haría por nómina, pues el servicio fue ofrecido en mi empresa.

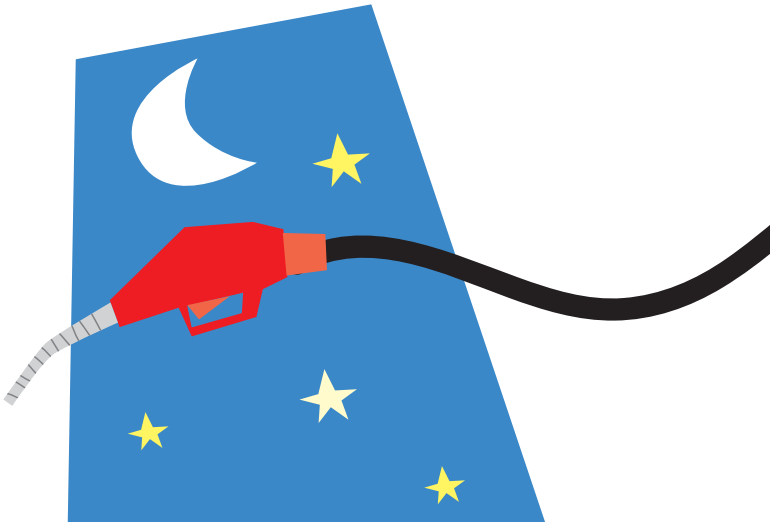
El problema fue que Amigo Vial no cumplió con el suministro de tiempo aire acordado, por lo que envié un correo a su revista comentándoles lo sucedido. Ustedes me contestaron que turnarían mi asunto al área de Quejas y Conciliación para que me asesoraran.

Cuando recibí su respuesta la reenvié a Amigo Vial, cuyo representante inmediatamente se comunicó conmigo y tuvimos una pequeña junta de conciliación en las oficinas de Recursos Humanos de mi empresa, en la que llegamos a un acuerdo donde el proveedor me repuso el tiempo aire que había perdido.

Lic. Verónica Ávila Castellanos

Nos da mucho gusto que su problema se haya resuelto y que haya obtenido la reposición del tiempo aire que Amigo Vial no le había suministrado, sin necesidad de presentar la queja en su delegación Profeco.

No cabe duda de que los mejores defensores de nuestros derechos somos los consumidores mismos.



Litros de a litro

En la revista del mes de mayo de este año me dio gusto enterarme de cómo se realizan las verificaciones a las gasolineras y todas las precauciones que se toman para aplicar mano dura a esos ladrones (que muy sutilmente ustedes llaman “malos gasolineros”). Los felicito por hacer las cosas como debe ser y por su revista.

Les escribo porque generalmente cargo gasolina en las noches o los fines de semana en diferentes gasolineras, y me he dado cuenta de que no me surten correctamente. Imagino que esto se debe a que los ladrones creen que ustedes no realizan verificaciones en días y horas ino hábiles.

En la revista se menciona que uno debe dar los números de estación de las gasolineras que uno cree que nos están robando. Pues éstas son de las que tengo sospechas: estación 8318 (calle Democracia, esquina Libertad, en la colonia San Miguel); estación 7074 (carretera a la salida a Unión de San Antonio, Jalisco, colonia Santa Elena); estación 6894 (carretera a la salida a Unión de San Antonio, Jalisco, colonia El Arenal); estación 4418 (Av. Félix Ramírez Rentería, casi crucero carretera León-San Luis Potosí) y estación 3482 (Alfonso de Alba, boulevard Orozco y Jiménez, colonia El Refugio).

José Martín Ortiz Macías

Turnamos su denuncia a la Dirección General de Verificación de Combustibles. Ellos se pondrán en contacto con usted en los próximos días para preguntarle si desea estar presente como observador en las verificaciones que se llevarán a cabo en las gasolineras que reporta.

Lo felicitamos por ser un consumidor activo y apoyarnos con su denuncia.

En nuestro próximo número

Foto Archivo

En onda

Los hornos de microondas se han convertido en un electrodoméstico fundamental en la cocina, pues ayudan a preparar alimentos más rápida y fácilmente. Entérese en este estudio de cuáles son los de mejor calidad y, más aún, los de mejor precio.

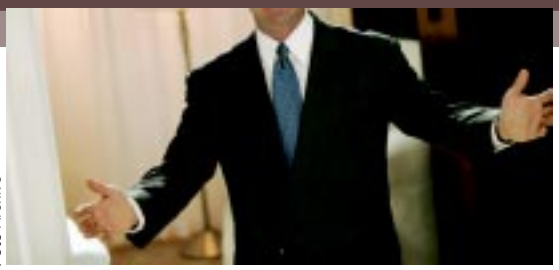


Foto Archivo

Hasta la camisa

Los expertos de nuestro Laboratorio se probaron varias camisas de vestir para caballero, para así decirle cuáles tienen la mejor confección y son las más resistentes. Antes de renovar su guardarropa, no se pierda este estudio de calidad.

Foto Archivo

Casa escriturada

Si usted heredó, compró o recibió en donación un inmueble, pero aún no ha tramitado la escrituración a su nombre, en este artículo le decimos cómo regularizar la situación jurídica de su propiedad para asegurar su patrimonio y evitarse muchos problemas en el futuro.

Foto Archivo

Chiles en nogada ¡sabios!

Si quiere celebrar este mes de la patria con un delicioso platillo tradicional pero sin la culpa de estarse excediendo, no se pierda nuestra receta coleccionable del Platillo Sabio Profeco de septiembre: chiles en nogada. Le aseguramos que están para chuparse los dedos… ¡y con muchas menos calorías y grasa que la receta original!

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Fraudes financieros por internet

A pesar de que las instituciones financieras realizan esfuerzos para ofrecer seguridad en sus portales, el hampa sorprende a algunos usuarios y consigue datos confidenciales.

"Leches" que no son leche

Se ha detectado la existencia de fórmulas lácteas que muestran en sus empaques imágenes de vacas o cuyas marcas incorporan la palabra "leche". Esto es un engaño.

Aerocalifornia no ha respondido a clientes afectados

En esta época de vacaciones, Profeco le sugiere tomar precauciones al contratar los servicios de Aerocalifornia S.A. de C.V.

Mudanza incumple con la entrega de menajes de casa

En Guadalajara, Jalisco, existe una empresa de mudanzas que no entrega el menaje de casa en los domicilios indicados.

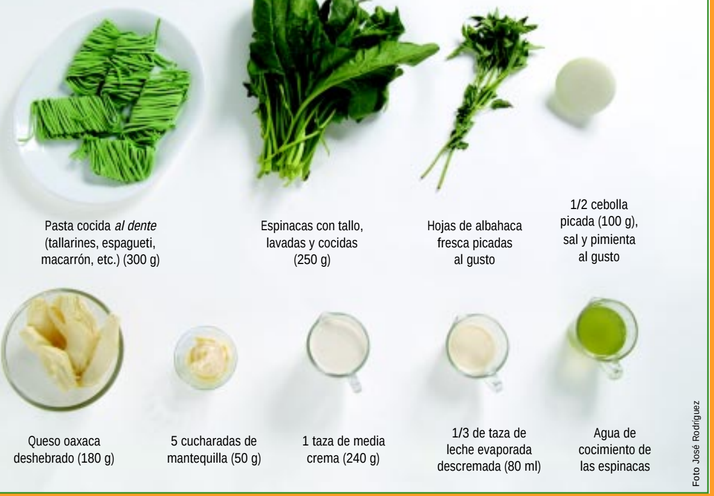
Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00354

Exhibir hasta el 31 de agosto de 2006

Pasta con espinacas

Ingredientes (6 raciones)



- Pasta cocida *al dente* (tallarines, espagueti, macarrón, etc.) (300 g)
- Espinacas con tallo, lavadas y cocidas (250 g)
- Hojas de albahaca fresca picadas al gusto
- 1/2 cebolla picada (100 g), sal y pimienta al gusto
- Queso oaxaca deshebrado (180 g)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 g)
- 1 taza de media crema (240 g)
- 1/3 de taza de leche evaporada descremada (80 ml)
- Agua de cocimiento de las espinacas

Foto José Rodríguez

Fotos José Rodríguez

Las espinacas

Son ricas en betacarotenos (forma en que se encuentra la vitamina A en los vegetales), vitamina C, ácido fólico, hierro, fósforo y fibra dietética. La vitamina A fortalece la agudeza visual en condiciones de baja iluminación. Las espinacas, que por cierto, son originarias de Persia, se usan para preparar sopas, guisados y ensaladas. Con el fin de que no pierdan tantos nutrimentos es recomendable cocerlas al vapor o con muy poca agua, no más de 5 minutos.

Temporada

Abundan en el mercado durante todo el año, pero escasean un poco durante julio.

Cómo conservarlas

Las hojas de espinaca se mantienen frescas solamente de **2 a 3 días**, por eso es preferible consumirlas **el mismo día** que las compre. En caso de que no sea así, le sugerimos **envolverlas** en toallas o servilletas de papel y **guardarlas** en el cajón de verduras del refrigerador.

Cómo comprarlas

Al comprar las espinacas seleccione las de hojas **tersas** y **brillantes** de color **verde oscuro**, que no estén marchitas ni maltratadas o amarillentas. Es muy importante lavarlas **hoja por hoja** bajo el chorro del agua y desinfectarlas.

Foto José Rodríguez

Las pastas

Se elaboran a base de **sémola de trigo duro**, hidratada y amasada; existen muchas presentaciones: coditos, ravioles, canelones, lasaña, fideo, pluma, tornillo, etcétera. Algunas pastas se **enriquecen** con **huevo** o se adicionan con **diversos nutrimentos**.

Al dente

Para que la pasta quede cocida en su **punto ideal** o *al dente,* ponga a calentar a fuego alto una olla con **1 litro de agua por cada 100 g** de pasta, con **un chorrito** de aceite y un poco de **sal**, de preferencia gruesa. Cuando el agua esté **hirviendo** vacíe la pasta en la olla, y a partir de que suelte el **hervor** de nuevo deje transcurrir **15 minutos** aproximadamente o lo que indique el fabricante. La pasta debe cocerse a **fuego medio** y removerse sólo **ocasionalmente**, de preferencia con un tenedor de **madera**, para evitar que se pegue. Si va a hornear la pasta, al terminar de cocerla, **escúrrala** y refrésquela con **agua fría**, de lo contrario, nada más **cuele** y añada la salsa de su preferencia.

Fotos José Rodríguez

Preparación

1 En una sartén caliente la mantequilla y acitrone la cebolla; agregue las hojitas de albahaca. Reserve.

2 En 3/4 de taza del agua de cocción, licue las espinacas con tallo junto con la leche y la crema.

3 Vierta la salsa anterior en la sartén y sazone con sal y pimienta. Caliente a fuego medio moviendo constantemente hasta que la salsa espese un poco. Retire del fuego.

4 Cubra un refractario con mantequilla. Vierta en él la pasta y bañe con la salsa.

5 Ponga encima el queso y hornee a 180°C durante 25 minutos o hasta que el queso se gratine y la salsa esté bien caliente.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	425
Proteínas	16 g
Grasas	21 g
Colesterol	71 mg
Fibra dietética	3 g

Fuente nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

La albahaca

Fotos José Rodríguez

Esta planta originaria de la **India** pertenece a la familia de las *lamiáceas.* Es una hierba de hojas de un verde lustroso, ovaladas, dentadas y de textura suave. Tiene fuerte **olor**. Su sabor fresco es excepcional y muy suave, y **su cultivo** a nivel doméstico es sumamente fácil, a pesar de su sensibilidad a las **temperaturas muy frías**.

Planta "protectora"

Hay personas que le confieren a la planta de albahaca una fuerza "protectora" contra las envidias, el odio y la pobreza, por eso la cultivan en una maceta y la mantienen en la entrada principal del hogar.

Néctar de mango

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

Utensilios

Recomendaciones

- Si la tapa se abomba, deseche el producto de inmediato.
- Cuando limpie manzanas o peras, colóquelas en un tazón con suficiente agua y 1/4 de cucharadita de ácido cítrico, o bien, únteles jugo de limón con una brocha para evitar que se oscurezcan.
- No deje que la pulpa hierva mucho tiempo porque el néctar adquirirá un sabor a fruta cocida.
- Adquiera fruta de temporada para consumirla fresca o elaborar néctar.

El abc de las vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas que existen en los alimentos, necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Existen varios tipos de vitaminas designadas con las letras A, B, C, etc. Las frutas y verduras contienen muchas vitaminas.

Una mexicana, ¿qué fruta vendía?

- Las frutas que más nos gustan a los mexicanos son la naranja, el plátano, la manzana, la papaya y el mango.
- Los nutriólogos recomiendan un consumo de 5 porciones (una porción es igual a 120 gramos, pesados con cáscara) de frutas y verduras al día. Sin embargo, sólo una de cada cuatro personas cumple con esta sugerencia.

Dónde encontrarlas

- La vitamina A se encuentra principalmente en las frutas amarillas-anaranjadas; es esencial para el crecimiento.
- Las frutas cítricas son fuente excelente de vitamina C, que mantiene sanas las encías, la piel y las membranas mucosas.
- Algunas frutas como el kiwi, la naranja, la mandarina, el mango, el melón, la papaya, la sandía y todas las frutas deshidratadas contienen potasio.
- El magnesio que se encuentra en frutas como el plátano, el tamarindo y las tunas es útil para el metabolismo.
- La ciruela, durazno, granada y mamey son ricos en hierro.

Conservación

El néctar de fruta debe conservarse en un lugar fresco y oscuro, para evitar que las vitaminas se destruyan con la luz.

Caducidad: 1 año

Procedimiento

1.
Lave los mangos y colóquelos en la olla de 5 litros, añada agua y desinfectante para que cuando los corte no se contamine la pulpa.

2.
Ponga a calentar 3 tazas de agua en la olla de 1.5 litros.

3.
Corte los mangos, separe la pulpa, póngala en el agua caliente. Baje el fuego al mínimo y déjela precocer alrededor de 5 minutos.

4.
Licue los trozos de mango con la vitamina C y cuele la mezcla.

5.
Agregue el azúcar en el agua de cocción, caliente a fuego bajo y revuelva hasta que ésta se disuelva.

6.
En cuanto comience a hervir agregue la pulpa de la fruta colada, mezcle perfectamente.

7.
Cuando suelte el hervor vacíe el néctar en el frasco y tápelo de inmediato.

8.
Voltee el frasco sobre la mesa y déjelo en esa posición por 5 minutos.

Fotos José Rodríguez

Fuente Dirección General de Educación para el Consumo, Profeco •
Validación Maestro en Ciencias Miguel Angel Meza Valdivia •
"Las frutas, abanico de nutrientes, colores y sabores", en Revista del Consumidor, núm 339, mayo, 2005